

広報

須



坂

7
2022

特集 bota 須坂駅前ビル「シルキー」1階にオープン

6月12日にメセナホールで行われた
須坂ファミリーフェスティバルに訪れた仲良しいとこ

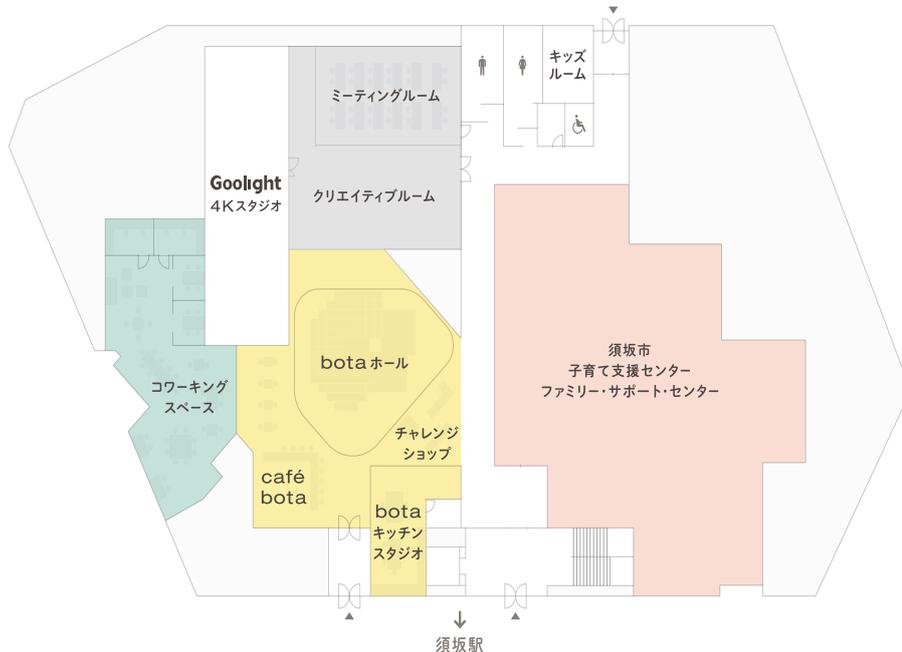




bota

須坂駅前ビル「シルキー」1階にオープン

bota ホール



須坂駅前ビル「シルキー」1階に子育て支援センターと就労支援や市民交流を目的とした「須坂市子育て就労総合支援センター」(愛称 ^{ぼーた} bota) が7月1日にオープンしました。

bota は地域に暮らす全ての人のための「最高のサードプレイス(自宅や学校、職場とは別の居心地の良い居場所)」となることを目指しています。

ご家族はもちろん、学生からビジネスマンまで、どなたでもご利用いただける施設です。憩いの場、仕事やクリエイティブの発信の場としても、ぜひご利用ください。

問合せ 子ども課 (☎026・248・9026)

子育て支援エリア	交流エリア	クリエイティブエリア	コワーキングエリア
子育て支援センター プレイルーム 親子で使えるトイレ 絵本読み聞かせコーナー 授乳室 午睡室	bota ホール bota キッチンスタジオ café bota チャレンジショップ	クリエイティブルーム ミーティングルーム	フリーアドレスオフィス サテライトオフィス ミーティングブース 学習スペース



bota キッチンスタジオ

料理教室だけでなく、動画収録・ライブ配信の演出
 装備もあります。料理した商品の販売も可能です。



Café bota

ドリンクや軽食を販売。イーティンやテイクアウト
 も可能です。どなたでも気軽にご利用いただけます。



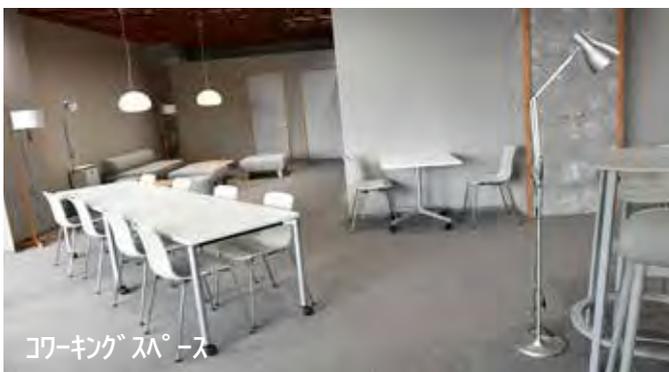
ミーティングルーム

クリエイティブルーム



ミーティングルーム

クリエイティブルーム／ミーティングルーム
 会議室、セミナー、イベント会場としてご利用いた
 だけます。また地域の方の新たな活動拠点として多
 目的の活用も。平常時には学習スペースとして開放
 します。



ワーキングスペース



ワーキングスペース

外光が入る開放的な空間、そして充実の超高速インターネット環境を整備。仕事に、勉強に、集中できるス
 ペースです。Café botaで購入したドリンクを持ち込むことも可能です。

instagram

施設予約は
 こちら



● 市民交流施設

コワーキングスペース・会議室・多
 目的ホール・キッチンスタジオ・交
 流スペース・カフェ

利用時間 午前9時～午後10時

休館日 12月29日～1月3日

利用料(例)

コワーキングスペース 1100円

フリータイム
 ミーティングルーム 5500円

3時間
 キッチンスタジオ 7700円

4時間

指定管理者 (株) Goolight

☎026-214-8444

Eメール bota-suzaka@goolight.co.jp

●子育て支援センター

子育て支援センターは、7月から須坂駅前ビルシルキー1階に移転しました。親子でゆっくりと過ごしていただけます。

オープン当初は20組の予約制になりますので、お電話で予約をお願いします。また、ファミリー・サポート・センター事業も行っていますのでご利用ください。利用には事前登録が必要です。お電話ください。
☎026-245-6588



ベビーコーナー

プレイルーム・ベビーコーナー・授乳室・おむつ交換室・絵本コーナー・親子で使えるトイレ・ランチコーナー・おひるね室・相談室・おもちゃ図書館
利用時間 午前9時～午後4時
休館日 日曜日、祝日、12月29日～1月3日
利用料 無料
利用者対象者 就学前の児童およびその保護者
 ※ながらんパーキングを利用される方にはチケットを差し上げます



プレイルーム

新しい子育て支援センターの印象や期待することなどをお聞きしました

●新しい施設なので、設備も整っているとあります。広くてきれいで、今までの子育て支援センターとは違った遊び方も期待できるので、ぜひ利用したいです。
【20代女性】

●昨年、県外から引っ越して来ましたが、親族や友人もいないため、子育て支援センターがないと、私も子どもも息が詰まってしまいます。新しい支援センターには、おひるね室やランチコーナーもあり、1日楽しめるので、ぜひ利用したいです。
【30代女性】

●新しい子育て支援センターは須坂駅前になりますが、近くに多くの駐車場があり、場所は問題ありません。また、子どもは絵本が好きなので、絵本の読み聞かせコーナーに興味があります。
【30代女性】

●2年前に県外から引っ越して来ましたが、子育て支援センターは、親同士で情報交換できたり、子ども同士も触れ合える場として利用しています。新しい支援センターでは、利用者が増えると思うので、お母さんのコミュニティが広がると思います。
【30代女性】

●新しい施設には人が集まり、行っただけで見ようと思うお父さんが増えるといいなと思います。また、雨の日に遊べる場所が少ないので、ぜひ利用したいと思います。
【30代男性】

●自宅から歩ける場所にあり、散歩に出かけたついでに利用もできます。子どもは寝てしまうと大変ですが、おひるね室があるので助かります。子どもたちがより遊べる環境にあるので、気軽に利用できる方が増えると思います。
【40代男性】

施設は新しくなりますが、今までと変わらず、お子さんと遊んだり、皆さんでおしゃべりし、気軽にお悩みをご相談ください。一緒に子育てを楽しみましょう。
新しい子育て支援センターで、職員一同お待ちしております。



instagram
日々の様子やイベント発信

ブログ
イベントの様子



7月の子育て支援センターだより

★集まりの日（午前10時30分～）

21日(木)おはなしポケット

センター職員と一緒に手遊びしたり、楽しいお話を親子で楽しめます。

28日(木)つくっcyao!

簡単に作れるおもちゃを親子で作ります。

★講座 親のほっとタイム

子育ての情報交換や仲間作りをしましょう。アイスブレイクと子育てに関するグループトークを行います。

とき・対象

8月23日(火)午前10時30分～正午・2021年4月～2022年7月生まれのお子さんがある方

8月30日(火)午前10時30分～正午・2019年4月～2021年3月生まれのお子さんがある方

ところ botaミーティングルーム

申込期間 7月11日(月)～8月9日(火)

※7月の子ども家庭支援員による子育て相談、管理栄養士による食育相談はお休みです。

■子育て支援センターの利用時間は月～土曜日午前9時～午後4時までです。※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設の利用方法などが変更になる場合があります。詳細は子育て支援センターにお問い合わせください。

問合せ 子育て支援センター (☎ 026-245-6588)

マイナンバーカードの申請はお早めに！

市民の4割以上の方が申請済みです!!



9月末までの申請分はマイナポイント第2弾が適用されます

マイナンバーに関する問合せ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
平日：午前9時30分～午後8時、土・日曜日・祝日：午前9時30分～午後5時30分



申請すると取得できる顔写真付きプラスチック製カードで、公的な身分証明書として使用できます。

表面には、顔写真の他、氏名・住所・生年月日・性別が記載されています(左写真)。

裏面には、マイナンバー・氏名・生年月日・オンライン電子身分証明書になるICチップが付いています(左写真)。

マイナンバーカードとは

日本国内に住所のある全住民に通知されている12桁の番号です。引っ越しや結婚しても番号は変わりません。

マイナンバー(個人番号)とは

通知カードはマイナンバーカード受け取りの際に回収します。

住民票、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書などのコンビニ交付サービスが10月から始まります。



マイナンバーカードを取得した方がご利用できます。

預貯金額などの個人情報を国はマイナンバーで監視できるの？



マイナンバーカードのICチップには個人の大事な情報が入っているの？

監視できません。また、個人情報は一元管理されていないので、必要な手続きに係る情報以外はアクセスできません。



カードのICチップには、税金や年金などのプライバシー性の高い情報は入っていません。

マイナンバーカードは安全です

参議院議員選挙の期日前投票日に伴う窓口延長

とき 7月1日(金)、4日(月)～8日(金)午後5時15分～7時

【マイナンバーカード申請】
ところ 市民課(窓口1番・本庁舎1階)

持ち物 通知カード、本人確認書類(運転免許証・保険証など2点以上)

問合せ 市民課
(☎026-248-9002)

【マイナポイント支援】
ところ マイナポイント支援窓口(本庁舎2階)

持ち物 マイナンバーカード、口座番号のわかるもの(公金受取口座登録を希望される方)

※マイナポイントを付与するキャッシュレス決済サービスIDとセキュリティコードが必要です。

問合せ マイナポイント支援窓口
(☎026-214-6608)

市内公共施設に出張窓口を開設します

日程・開設場所 下表参照

時間 午後6時～8時

【マイナンバーカード申請】
対象 須坂市に住所登録が

旭ヶ丘ふれあいプラザ	7月12日(火)
南部地域公民館	7月13日(水)
日滝地域公民館	7月15日(金)
豊洲地域公民館	7月19日(火)
生涯学習センター	7月20日(水)
日野地域公民館	8月9日(火)
井上地域公民館	8月10日(水)
仁礼コミュニティセンター	8月17日(水)
豊丘地域公民館	8月19日(金)
高甫地域公民館	8月23日(火)

ある方
申込方法 各日程の2日前までに市民課へご連絡ください。

持ち物 上記のとおり
※マイナンバーカードは、申請後約1か月にご自宅に郵送します。

※写真撮影は無料です。
※本人確認書類など必要書類をお持ちいただけなかった場合は、後日マイナンバーカードを受け取りに来庁していただく場合があります。

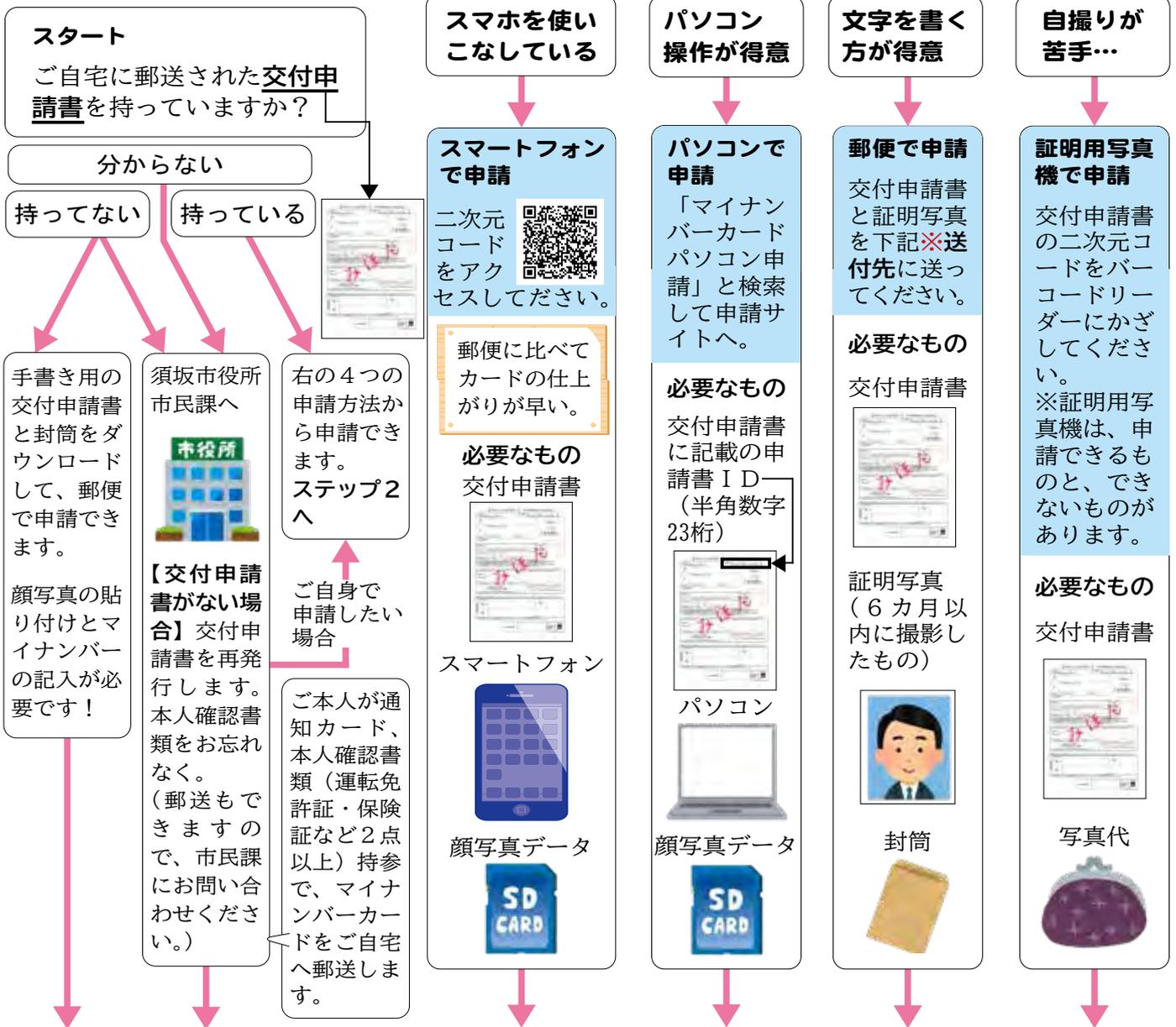
【マイナポイント支援】
対象 マイナンバーカードがあり、マイナポイント付与手続きなどが済んでいない方
持ち物 上記のとおり

ステップ1

まずは必要な物をチェック

ステップ2

あなたは何派？ マイナンバーカードの申請方法診断チャート



申請から約1カ月後、須坂市役所から「交付通知書」が届きます。
交付通知書に記載した必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りましょう。

※送付先 〒219-8650 日本郵便株式会社 川崎東郵便局 郵便私書箱第2号 地方公共団体情報システム機構 個人番号カード交付申請書受付センター 宛

※マイナンバーカードを申請する際は、市民課(☎026-248-9002)でも申請のサポートを行っています。

出張申請を受け付けます

市内の企業や地域団体などの指定場所に市職員が出向き、マイナンバーカードの申請を受け付けます(写真撮影無料)。この機会にマイナンバーカードを作りましょう。

時間 午前10時～午後4時のうち2時間程度(土・日曜日、祝日を除く)

対象 市内の事業所・団体などで、須坂市に住民登録がある申請者が5人以上

申込方法 市民課へご連絡いただき日程調整後、申込書を市民課へ提出してください。

※申込書および詳細は市ホームページをご覧ください。



マイナンバーカードに関する市民課の受付時間

▼平日の午前8時30分～午後5時15分(木曜日は午後7時まで)

▼毎月第2土曜日と最終日曜日の午前9時～正午

※土・日曜日は、マイナンバーカードの受け取りのみとなります(予約制)。

問合せ 市民課
(☎026-248-9002)

マイナポイント第2弾

9月末までにマイナンバーカードを申請した方は
最大で20,000円相当のポイントがもらえます

マイナポイントは、マイナンバーやキャッシュレス決済の普及促進を目的とする、国の消費活性化策の一つです。マイナポイント第2弾では、カードを新規取得した方への最大5,000円相当のポイント付与が再開されるのに加えて、新たに2つの取得方法で15,000円相当のポイントを受け取ることができ、最大で2万円相当のポイントが付与されます。

ポイントを受け取るには、マイナンバーカードを2022年9月末までに申請した方で、ポイントの対象となるキャッシュレス決済サービスを利用している方になります。

対象者	マイナンバーカードの新規取得者や第1弾※に申し込みをしていない方	マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みを行った方	公金受取口座の登録を行った方
付与方式・ポイント	<p>プレミアム方式 20,000円のチャージまたはお買い物に対し、最大5,000円相当のポイントを付与（付与率25%）</p>	<p>直接付与方式 チャージまたはお買い物は不要</p> <p>7,500円相当のポイント</p> <p>7,500円相当のポイント</p> 	
申込方法	<p>マイナポイントを申し込み、マイナポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスで2023年2月末までにチャージまたはお買い物が必要です。</p> 	<p>健康保険証の利用申し込みとマイナポイントの申し込みが必要です。</p> 	<p>公金受取口座の登録（登録時には本人名義の金融機関の情報が必要）とマイナポイントの申し込みが必要です。</p> 
申込に必要なもの	<p>ご自身のスマートフォンやパソコン（カードリーダーが必要）から簡単にできます。支援窓口でも支援していますので、お気軽にご利用ください。</p> <p>①申込者のマイナンバーカード+数字4桁の暗証番号（パスワード）</p> <p>②マイナポイントを受け取るキャッシュレス決済サービス（電子マネー、二次元コード決済、クレジットカードなど）ごとに定められた「決済サービスID」と「セキュリティコード」</p>  <p>キャッシュレス決済の種類</p> 		

※第1弾は、2021年4月末までにマイナンバーカードを申請した方で、マイナンバーカード取得後、2021年12月末までにマイナポイントの申し込みを済ませた方にプレミアム方式でポイントを付与する事業です。

健康保険証の利用申込

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました！

メリット

●より良い医療が可能に！

あなたが同意をすれば、初めての医療機関などでも、今までに使った薬剤情報が医師などと共有できます！

●就職・転職・引っ越しをしても健康保険証としてずっと使える！

就職・転職をした際には、新たな就職先で健康保険証を発行してもらうことになりますが、そのような場合でも新しい健康保険証の発行を待たずにマイナンバー保険証で受診できます。急な病気やけがの際に便利です！

●手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます！

※医療機関・薬局によって開始時期は異なります。詳細は厚生労働省ホームページでご確認ください。



6月30日から健康保険証と公金受取口座の登録が始まりました。支援窓口の混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお出かけください。



公金受取口座の登録

公金受取口座の登録で、今後の給付金などの受け取りが簡単！

メリット

●給付金などの受け取りが簡単に！

公金受取口座を登録しておくことで、年金、児童手当など、今後の給付金などを申請するときに、口座情報の記入や通帳の写しなどを提出する必要がなくなります。申請の都度、必要になる書類確認の手間が省け、緊急時の給付金などもより迅速に受け取ることができるようになります。

※登録可能な金融機関はデジタル庁ホームページでご確認ください。



よくある質問Q & A

Q. 口座を登録したら、預金残高が国に把握されてしまうの？

A. 国に登録されるのは、「金融機関名」や「口座番号」などの情報です。預金残高などが知られることはありませんので、ご安心ください。

Q. 口座を登録したら、税金が勝手に引き落とされるの？

A. 登録した口座から、税金などが勝手に引き落とされることはありません。公金受取口座は、給付金などの支給のために利用されます。

Q. マイナンバーカードを失くしたり盗まれたりしたら、悪用されないの？

A. マイナンバーカードに公金受取口座の情報が記録されることはありません。もしカードの紛失・盗難にあった場合でも、本人以外には利用できません。また、マイナンバー総合フリーダイヤルでカードの一時利用停止もできます。

●須坂市役所 支援窓口（本庁舎2階）（☎ 026-214-6608）

月～金曜日午前8時30分～午後5時15分（ただし、木曜日は午後7時まで）

※市民課でマイナンバーカード休日臨時交付窓口（毎月第2土曜の午前中と最終日曜の午前中）の予約をされた方は予約日の同日にマイナポイントの申し込みや予約も受け付けます。

●須坂市技術情報センター（大字井上1835-1/ ☎ 026-251-2255）

月～土曜日午前8時30分～午後5時

※上記の日程は祝日を除く。

「2022年度須坂市お店限定応援商品券」販売します

商品券を利用して須坂市内のお店を応援しよう！

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ須坂市の経済を活性化させるとともに、売上げが減少した事業者の支援を行うため、「須坂市お店限定応援商品券」の販売・利用を7月18日(月)から開始します。

「須坂市お店限定応援商品券」は、商品券取扱店舗で1冊5,000円分(500円券×10枚)を2,500円で購入でき、購入した店舗のみの利用とさせていただきます。



▲須坂市お店限定応援商品券の見本

●購入方法

- ・市ホームページや広報須坂7月号にあわせて全戸配布するチラシに、商品券取扱店舗の一覧を掲載しています。どの店舗で販売されるかをご確認の上、直接、取扱店舗で商品券をご購入ください。
- ・1回に購入できる冊数は1人につき2冊までです。販売方法(抽選など)は店舗によって異なります。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、各店舗にご確認ください。

販売期間 7月18日(月)～2023年2月28日(火)

※7月18日(月)から取扱店舗で順次販売を開始します(定休日の場合は翌営業日、抽選販売など販売方法により販売開始日が店舗によって異なります)。

※各店舗への配分冊数に限りがあります。売り切れ次第終了になります。



市ホームページ

●利用方法

- ・購入した店舗で買い物や飲食などのお支払い時に利用できます。
- ・商品券は、表面の「取扱店舗」欄に店舗名の記載のあるもののみ利用できます。
- ・おつりは支払われませんので、ご注意ください。
- ・店舗によっては、商品券を利用できない商品やサービスなどがあります。利用する前に各取扱店舗にご確認ください。

利用期間 7月18日(月)～2023年2月28日(火)

※2023年3月1日(水)以降は商品券の利用はできません。

※未使用券の払い戻しはできません。

●その他

- ・商品券の購入・利用にあたっては、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底してください。
- ・この事業は、国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用して行います。
- ・商品券の販売開始時期、利用期間は、新型コロナウイルス感染症の感染状況などにより変更する場合があります。
- ・2021年度は、商品券販売日の開店時間前から大勢の購入希望者が各店舗前に並び、交通障害などが発生したことから、各店舗に販売方法を先着順ではなく、抽選・分散販売などの協力依頼をしています。

※2021年度と販売方法が異なる店舗がありますので、事前に店舗にご確認ください。

令和4年度 子育て世帯生活支援特別給付金

問合せ 子ども課 (☎026-248-9026)

コロナ禍における原油価格・食費などの物価高騰などで真に困っている低所得の子育て世帯への支援強化対策として、「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給します。

【ひとり親世帯】

支給対象者

- ①令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方
 - ②公的年金などを支給していることで、児童扶養手当の支給を受けていない方
 - ③新型コロナウイルス感染症の影響を受け、家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方
- 対象児童** 令和5年3月31日時点で0～18歳
- 支給金額** 対象児童1人につき5万円
- 申請** 支給対象者②③の方

は、申請が必要です。申請書類などは順次送付します。

※①の方は申請が不要です。
支給日 ②③の方は、申請書を提出後、審査が完了したら支給日を掲載した支払通知書を送付します。

※①の方は6月30日までに支給済みです。

給済みです。



ひとり親世帯

【ひとり親世帯以外の住民税非課税世帯】

支給対象者

対象児童を養育している方のうち、所得要件①②のいずれかに該当し、かつ、養育要件①⑦のいずれかに該当する方

対象児童 平成16年4月2日～令和5年2月28日生まれ(特別児童扶養手当の対象は、平成14年4月2日～令和5年

2月28日生まれ)

所得要件

①令和4年度の住民税均等割が非課税または条例により、当該住民税均等割の免除を受けている方

②①に該当しない方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和4年1月以降に家計が急変し、①と同様の事情にあると認められる方

※令和3年分の住民税の申告がお済みではない方は所得要件が確認できないため、速やかに申告してください。

養育要件

①令和4年4月分の児童手当を受給している方(公務員でない方)

②①の要件で公務員の方

③令和4年4月分の特別児童扶養手当を受給している方

④令和4年5月～令和5年3月までのいずれかの月で児童手当の受給資格および額改定の認定を受けた方(公務員でない方)

⑤④の要件で公務員の方

⑥令和4年5月～令和5年3月までのいずれかの月で特別児童扶養手当の受給資格および額改定の認定を受けた方

⑦①～⑥のいずれにも該当しない方のうち、令和4年3月31日時点で平成16年4月2日

～平成19年4月1日生まれの児童を養育しており須坂市に住所を有する方または令和4年4月1日以後に当該児童を養育し須坂市に住所を有することになった方

※高校生相当の年齢のお子さんのみ養育されている方が該当します。

支給金額 対象児童1人につき5万円

申請 ▼所得要件①に該当し、養育要件②、⑤または⑦に該当する場合のみ申請が必要です。

▼所得要件②に該当する方は必ず申請が必要です。

※右記以外の対象者は申請が不要です。

支給日 申請が必要な方には、申請書を提出後、審査が完了したら支給日を掲載した支払通知書を送付します。ただし、養育要件④⑥の方は、児童手当・特別児童扶養手当の受給資格認定の翌月以降、所得要件を満たした方に支給します。

※養育要件①および③の方は6月30日までに支給済みです。

【共通事項】

申請方法 申請書など必要書類をそろえ、子ども課窓口(窓口10番・東庁舎1階)または郵送でご提出ください。

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

提出期限 令和5年2月28日(火) 15時38分21秒

須坂市役所子ども課

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ひとり親世帯以外

令和4年度の児童扶養手当の「現況届」と特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが8月から始まります。すでに受給している方(支給停止者も含む)には、8月中に「現況届」または「所得状況届のお知らせ」を送付します。

令和3年度、所得制限により申請していない方は、令和3年の所得を確認し、7月中に申請してください。

※制限所得額など詳細はお問い合わせください。

【児童扶養手当の対象】

18歳に達する日以降の最初の3月31日までにいる児童を養育している母子・父子家庭など

【特別児童扶養手当の対象】

精神・知的・身体に障がい(内部障がいを含む)のある20歳未満の児童を監護する父母など

令和4年度住民税非課税世帯等 に対する臨時特別給付金

問合せ 福祉課(☎026-213-6131)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、家計急変により受給資格があるにも関わらず、申請がないために受給できていない世帯に対して、令和4年度課税情報を活用したプッシュ型給付を行います。給付金を受給するためには、手続きが必要です。

支給対象世帯

①令和4年度住民税非課税世帯

基準日現在(令和4年6月1日)須坂市の住民基本台帳に記録されている方で、世帯全員の令和4年度の住民税均等割が非課税である世帯

②令和4年1月以降家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月以降の家計が急変し、世帯全員が住民税均等割非課税世帯と同様の状況にあると認められる世帯(家計急変世帯)

※①②ともに住民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯・令和3年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の受給対象世帯は支給対象から外れます。

給付額

1世帯当たり10万円

※1世帯1回限りです。
※①・②の重複受給はできません。

申請期限

9月30日(金)
2382-8511
須坂市役所福祉課あて

提出期限

確認書に記載してあります(市が確認書を送付してから、3カ月程度)

②令和4年1月以降家計急変世帯

申請書に必要事項を記入して添付書類とともに臨時特別給付金受付窓口(本庁舎2階)に直接または郵送で提出してください。

※申請書類は市ホームページに掲載しています。ダウンロードが困難で郵送を希望される方は、福祉課へご連絡ください。

申請期限

9月30日(金)
2382-8511
須坂市役所福祉課あて



市ホームページ

福祉医療

福祉医療費給付金制度の 受給者証を更新します

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

中学3年生までの子どもやひとり親家庭、障がいのある方などを対象に医療費の一部を助成する制度です。

受給者証の更新

8月1日からお使いいただく新しい受給者証を7月下旬にお送りします。

手続きが必要な方には申請書をお送りしますので、健康づくり課(窓口5番・本庁舎1階)へ申請してください。

※今回、中学3年生までの子どもと自立支援医療(精神通院)対象者の受給者証の更新はありません。

更新の対象者

- ▼身体障害者手帳1〜3級所有者
- ▼療育手帳A1〜B1所有者

- ▼国民年金1級10号該当者
- ▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者
- ▼身体障害者手帳4級該当者
- ▼所得税非課税世帯の方
- ▼特別児童扶養手当1・2級該当児童

- ▼母子・父子家庭など(18歳未満の子を扶養している方とその子)

【次の方は更新できません】

- ▼所得が限度額を超えている
- ▼世帯で所得の申告をしていない方がいる
- ▼転入などにより世帯で所得の確認ができない方がいる
- ※更新できない方には、別途通知します。

【資金貸付制度】

医療費の支払いが困難な場合は、医療費の支払いにあてるための資金貸付制度があります。事前にご相談ください。

8月1日に国民健康保険の 保険証などを更新します

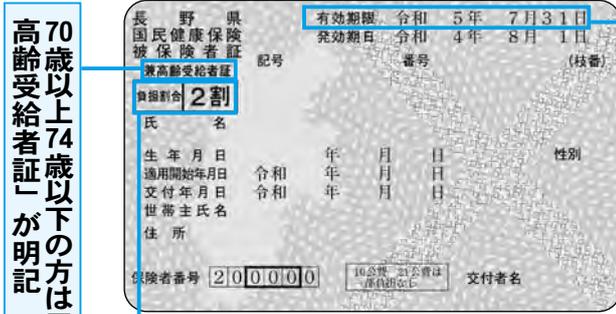
問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

【新しい保険証が届きます】
発送日 7月11日(月)
 ※お届けまでに1〜2週間程度かかる場合があります。

【有効期限が変わります】
 新しい保険証の有効期限は令和5年7月31日に変更となります。

【70歳以上74歳以下の方は「兼高年齢受給者証」が明記】

国民健康保険証



有効期限は、令和5年7月31日です

現役並み所得のある方… 3割
 上記以外の方… 2割

現在お使いの保険証の有効期限は令和4年7月31日です。8月1日以降は、新しい保険証をお使いください。

【市役所で受け取りを希望される方へ】
 長期不在などで郵送による交付が不都合の方は健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)で受け取ることができます。※同一世帯の方に限り、世帯全員分の保険証をお渡しできます。

交付期間 7月4日(月)〜8日(金)午前8時30分〜午後5時15分

持ち物 受け取りに来る方の本人確認書類または国民健康保険証

【簡易書留での受け取りを希望される方へ】
 希望される方は申し込みが必要ですが、**申込方法** ハガキまたは封書に▼保険証番号▼住所▼世帯主の氏名▼電話番号▼「保険証の簡易書留を希望する」旨を明記して郵送してください。

※健康づくり課窓口でも手続きができます。

郵送先 〒382-18511 須坂市役所健康づくり課

申込期限 7月7日(木)(必着)

注意事項
 ▼電話では受け付けません。
 ▼簡易書留で受け取る手続きをすでに済ませた方は、再度申し込む必要はありません。

特定疾病療養受療証



人工透析が必要な方(慢性腎不全)や血友病、血液製剤に起因するHIV感染症の方が「特定疾病療養受療証」を医療機関の窓口で提示すると、自己負担額が医療機関ごとや入院・外来ごとに1ヵ月1万円(人工透析が必要な69歳以下の上位所得者※は2万円)になります。

必要な方は健康づくり課へ

「限度額適用認定証」と、「限度額適用・標準負担額減額認定証」

現在お使いの「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下、認定証)は7月31日が有効期限となっています。医療機関で提示すると入院・通院の際の医療費の支払いが自己負担限度額までとすることができ、8月1日から有効の認定証は申請が必要です。自動更新ではありませんので、8月1日以降に申請をお願いいたします。左の二次元コードから申請できます。

国民健康保険税のお知らせ

国民健康保険税の納税通知書を7月中旬に世帯主宛てにお送りします。届きましたら内容の確認をお願いします。

2022年度の主な改正
【課税限度額の引き上げ】
 地方税法の改正により、課税限度額が左表のとおり引き上げられました。

	改正前	改正後
医療分	63万円	65万円
支援金分	19万円	20万円
介護分	17万円	17万円

【未就学児の均等割額の軽減】
 子育て世帯の経済的負担を軽減するため、未就学児(本年度分は平成28年4月2日以降に生まれた方)の均等割額が5割軽減されます。

問合せ 税務課
 (☎026-248-9001)

申請してください(すでに交付を受けている方は申請不要です)。

(※)上位所得者とは：同一世帯の全ての国民健康保険被保険者の基礎控除後の合計所得額が600万円を超える方

後期高齢者医療制度の保険料と保険証などを更新します



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

2022年度の保険料額を通知します

7月中旬に、2022年度の保険料額の決定通知書などが入った封筒(橙色)をお送りします。お手元に届いたら必ず内容を確認してください。

【保険料納付の注意事項】

- ▼現金納付の方には納入通知書(2022年度分・複数枚)を同封します。各納期限内に納付してください。口座振替を希望する方は口座振替依頼書を提出してください。
- ▼10月から新たに特別徴収になる方は、9月までは普通徴収で保険料を納付してください。
- ▼年金からの天引きを口座振替に変更することができません。希望する方は健康づくり課(窓口5番・本庁舎1階)で手続きをしてください。

後期高齢者医療被保険者証を更新します

8月1日からお使いいただく新しい保険証(緑色)を7月中旬にお送りします。現在お使いの保険証(黄色)は8月以降に処分してください。医療費の自己負担割合は、

前年の収入や所得で判定します。

【3割負担の方】

市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方と、その同一世帯の被保険者の方、※次の条件に該当する方は、1割負担になります。

- ▼被保険者が2人以上の世帯で、収入合計額が520万円未満の方
- ▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円未満の方
- ▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円以上であるが、同一世帯の70〜74歳の方を含めた収入合計額が520万円未満の方

【1割負担の方】

3割負担以外の方



▲送付用封筒(上・黄色)と保険証(下・緑色)

8月1日からの保険証の有効期限は9月30日

10月1日から窓口負担が見直されるため、10月以降の保険証(桃色)は9月下旬にあらためてお送りします。

限度額適用・標準負担額減額認定証

市民税非課税世帯または現役並み所得の一部の方が高額な外来診療の受診や入院をしたときに、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をそれぞれ、医療機関の窓口で提示すると、医療費などの支払いが自己負担限度額までで済みます。

必要な方は、健康づくり課へ申請してください。
持ち物 ▼保険証▼本人確認ができるもの▼個人番号が確認できるもの
 ※有効期限は毎年7月31日です。すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、7月下旬に新しい認定証を保険証と一緒に送ります。
 ▼区分Ⅰ：同一世帯の全員が市民税非課税で、かつ、一定の基準に該当する場合(年金受給額が80万円以下など)

▼区分Ⅱ：同一世帯の全員が市民税非課税の方
 (区分Ⅰ・Ⅱは水色の認定証)

後期高齢者医療限度額適用認定証	
有効期限	交付年月日
被保険者番号	
住所	
氏名	後期 太郎 男
生年月日	
発効期日	
適用区分	
保険者番号	
保険者の名称及び印	

▲限度額適用認定証(白色)

後期高齢者医療標準負担額減額認定証	
有効期限	交付年月日
被保険者番号	
住所	
氏名	後期 太郎 男
生年月日	
発効期日	
適用区分	
保険者番号	
保険者の名称及び印	

▲限度額適用・標準負担額減額認定証(水色)

65歳以上で障がいのある方へ

65歳以上で次に該当する方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。希望する方は、健康づくり課へ申請してください。
対象 ▼国民年金などの障害年金Ⅰ・Ⅱ級該当者▼身体障害者手帳Ⅰ〜Ⅲ級とⅣ級の一部の所有者▼精神障害者保健福祉手帳Ⅰ・Ⅱ級所有者▼療育手帳A1・A2所有者

国民年金保険料の免除制度などのお知らせ

申込・問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

国民年金保険料が免除になる方

【届け出ると免除になる方】

▼生活保護法による生活扶助を受けている方

▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方 など

【申請して認められると、免除になる方】

▼前年の所得が一定額以下の方(申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定します)

▼障がい者または寡婦で、前年の所得が135万円以下の方

▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方

▼天災や失業、新型コロナウイルス感染症の影響による減収などにより保険料を納めることが困難な方

※免除には、全額免除と一部免除があります(下表参照)。

免除の届け出・申請窓口

受付窓口 健康づくり課

受付開始 7月1日(金)

(承認期間は7月～翌年6月)

※申請月から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

納付猶予

50歳未満の方で、申請者本人と配偶者の所得が一定以下で、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請することで保険料の支払いを猶予することができます。

▼免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。

▼退職や失業などを理由に免除申請(特例免除)する場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。

▼特例免除以外の方で、全額免除・納付猶予に該当し、継続申請をしている場合は、毎年申請する必要があります。

免除・納付猶予期間の保険料は10年以内に納付を

免除や納付猶予の申請をした方は、10年以内に限り納付(追納)できます。

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

「国民年金第1号被保険者」で、出産日が2019年2月1日以降の方は国民年金保険料が免除になります。

出産予定日の6カ月前から届け出ができます。

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間

※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

免除の種類	所得金額の目安(この金額未満の方が対象)	納付する保険料	免除される保険料	老後の年金額を計算するとき
全額免除	(扶養親族等の数+1)×35万円+32万円	0円	16,590円	保険料納付済期間の2分の1として計算
4分の3免除	88万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	4,150円	12,440円	保険料納付済期間の8分の5として計算
半額免除	128万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	8,300円	8,290円	保険料納付済期間の8分の6として計算
4分の1免除	168万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	12,440円	4,150円	保険料納付済期間の8分の7として計算

学生納付特例制度

学生は、免除や納付猶予の制度を利用できませんが、「学生納付特例制度」を利用できます。この制度は在学期間中の保険料の支払いを猶予し、社会人になってから支払うことができます。制度です。

詳細は、市ホームページをご覧ください。健康づくり課にお問い合わせください。

一部の手続きが電子申請できるようになりました

国民年金の加入(資格取得・種別変更)、保険料免除・納付猶予および学生納付特例の手続きがマイナポータルから電子申請できるようになりました。24時間365日、自宅などからスマートフォンやタブレットなどを使って申請でき、処理状況や申請結果も確認できます。

詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。



クールチョイスで夏を快適に



未来のために、
いま選ぼう。

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

●クールチョイスの取り組み例

家電製品を使う時は	▼不要なテレビや照明などを消す ▼小まめにコンセントを抜く
空調を使う時は	▼冷房の温度設定に気を付ける ▼フィルターを掃除する ▼カーテンを効率的に使う ▼暑い時は薄手の洋服を工夫したり、着る物を調整する
お出掛けの時は	▼エコドライブを心がける ▼近くのお出かけは、徒歩や自転車 ▼公共交通機関を利用する
食事の時は	▼地元で採れた食材を選ぶ ▼食べ残しをしない
ゴミを減らす	▼資源を分別してリサイクル ▼詰め替え商品を選んでゴミの減量 ▼買い物にはマイバッグを ▼マイボトルやマイ箸を利用する
買い替え時には	▼照明器具を省エネで長寿命のLEDにする ▼省エネ家電、エコカーを選択する

クールチョイスで温暖化対策を

国では、温室効果ガス削減のため、国民運動として「クールチョイス」(賢い選択)を推進しています。

クールチョイスとは、従来の「クールビズ」の他に、さらなる軽装や効率的な働き方、生活様式の変革などを温暖化対策の一つとして選択していくことです。

これからの温暖化対策は、賢い省エネアイデアで次世代の暮らし方を選んでいくことが求められています。

取り組みのポイント

暑い夏を快適に過ごすために、通気性や吸水性の良い服を着たり、過ごし方の工夫を心がけることが大切です。環境省の「クールチョイス専用アプリ」では、さまざまな生活様式に合った事例を紹介しています。職場や家庭でも、できるクールチョイスを楽しみながら実践しましょう。



クールチョイス専用アプリ

ごみ処理

一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂）環境調査結果

問合せ 長野広域連合 環境推進課(☎026-213-5300)

長野広域連合が2021年度に実施したエコパーク須坂の環境調査について、仁礼町区との協議に基づき、結果をお知らせします。

【地下水】

モニタリング井戸上流、下流3地点および周辺湧水(鷹清水)の地下水環境基準項目を測定

▼結果 全ての地点、項目で、環境省で定めた地下水の環境基準値を下回っていました。

【浸出水・処理水】

埋立地内で、埋立地に降った雨水が埋立物と接触した水(浸出水)と、浸出水を処理した水(処理水)の下水排除基準項目を測定

▼結果 全ての項目で、下水排除基準値(下水道に流すことができる化学物質濃度)を下回っていました。

【粉じん(浮遊粒子状物質)】

埋立地内および周辺4地点(仁礼小学校他)で、粉じんのうち大気中の10マイクロメートル以下の小さな粒子の量を測定

▼結果 0・013と0・037ミリグラム毎立方メートルで、環境省で定めた大気環境基準値0・10ミリグラム毎立方メートル(1時間値の1日平均値)を下回っていました。

【空間放射線量】

埋立地内で、空間の放射線の強さを測定

▼結果 0・05マイクロシベルト毎時で、環境省で示した基準値0・23マイクロシベルト毎時(年間追加被ばく線量1ミリシベルト換算と自然放射線量の合計値)を下回っていました。



結果の詳細はこちら

生ごみの堆肥化などで ごみの減量にご協力ください

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

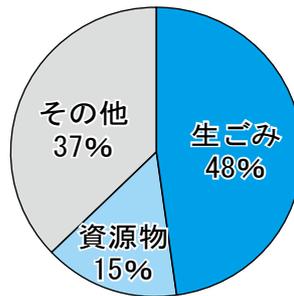


▲生ごみ堆肥化の様子

エコサポートすぎか(旧上高井郡役所敷地内)と生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)では、段ボール箱で簡単にできる生ごみ堆肥化の専用土を

堆肥化は簡単にできます

■可燃ごみの内訳 (2021年10月調べ)



家庭から出る可燃ごみの重量比の約半分は生ごみです(円グラフ参照)。生ごみの削減は環境への負荷軽減になります。また、ごみ袋も削減でき、ご家庭の負担軽減にもなります。

■生ごみ処理機などの助成

内容	補助額	申請条件
電動(手動)生ごみ処理機	購入額の2分の1 (上限3万円)	7年に1度申請可能
生ごみ堆肥化処理容器(コンポストなど)	購入額の2分の1 (上限5千円)	1世帯につき、年2台まで申請可能

※それぞれ予算の範囲内での補助となります。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

市では、電動生ごみ処理機や生ごみ堆肥化容器などを購入する場合に補助金を交付しています(左表参照)。

■補助金を交付しています

1袋100円で販売しています(段ボール箱はご自身で用意ください)。1袋で3カ月ほど使うことができ、できた堆肥は家庭菜園などに使えます。堆肥化したものをご家庭で使わない場合は、エコサポートすぎかまたは生活環境課で引き取ります。段ボール箱に入れてお持ちください。

食品ロスの削減にご協力ください

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、飲食店やスーパーなどの事業所や家庭でも発生します。

以下のことに気を付け、家庭でも食品ロスの削減にご協力をお願いします。

【買い過ぎない】

買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認して、「食べないまま消費期限切れ」という事態を防ぎましょう。

【切り過ぎない】

調理の際は、食べられる部分まで切り落とさないようにしましょう。

【作り過ぎない】

食べる人数や日持ちを考え、食べきれぬ量を作りましょう。

「生ごみ出しません袋」を配布中です

「生ごみを出さない」と宣言し、生ごみの自家処理を実施している世帯を対象に、生ごみ以外の可燃ごみ専用のごみ袋(生ごみ出しません袋・左の写真)を配布しています。



■可燃ごみの排出量

7月中に申請した世帯には40枚配布となります(以降、毎月10枚ずつ減少。9月で終了)。これを機に生ごみを出さないよう意識してみませんか。

2021年度の可燃ごみの排出量は1万493トンで、2020年度の1万388トンより微増しました。今後、分別の徹底、生ごみの水切りなど、ごみの減量にご協力ください。

2021年度 予算執行状況

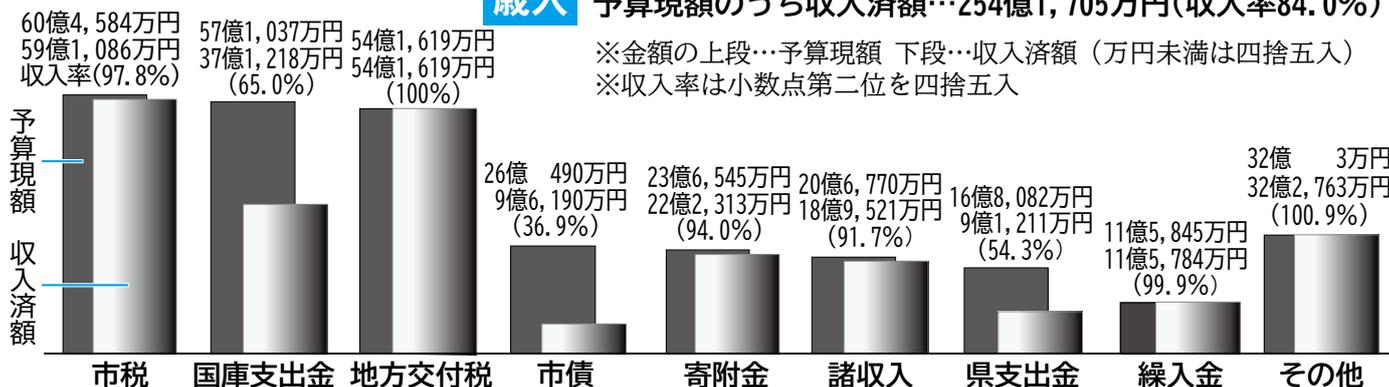
市の予算や収入・支出の状況を年2回公表しています。
今回は、2021年度予算の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況(2022年3月31日現在)をお知らせします。
※現金の未収や未払いを整理する期間(4月1日～5月31日)があるので、決算の数値とは異なります。

【一般会計】…予算現額 302億4,975万円

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

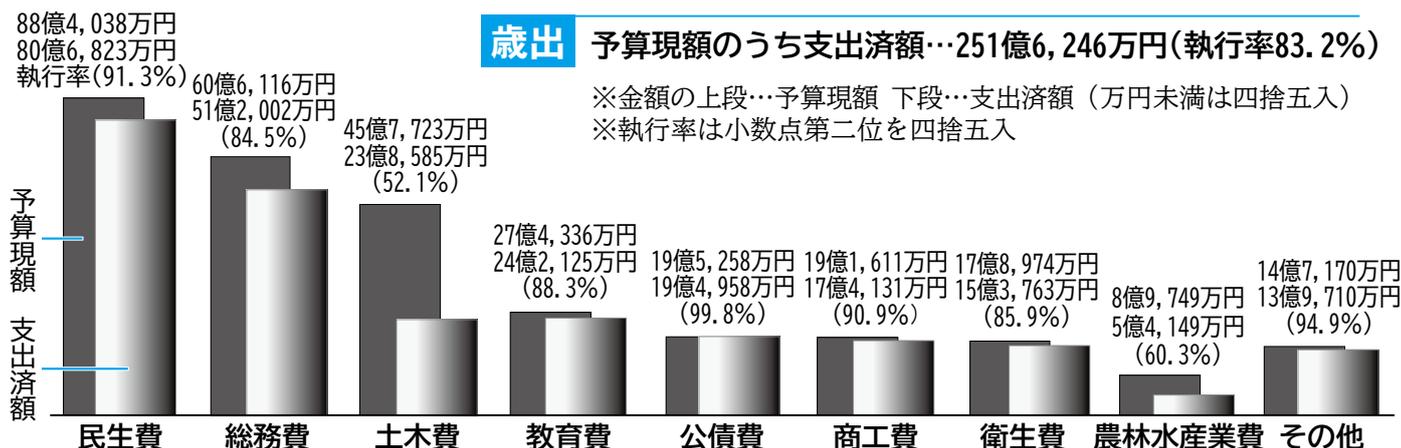
歳入 予算現額のうち収入済額…254億1,705万円(収入率84.0%)

※金額の上段…予算現額 下段…収入済額(万円未満は四捨五入)
※収入率は小数点第二位を四捨五入



歳出 予算現額のうち支出済額…251億6,246万円(執行率83.2%)

※金額の上段…予算現額 下段…支出済額(万円未満は四捨五入)
※執行率は小数点第二位を四捨五入



【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	12億4,848万円	12億7,601万円
	支出	11億2,632万円	9億9,911万円
資本的 収支	収入	1億1,583万円	1億2,457万円
	支出	10億6,867万円	6億2,624万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	19億6,902万円	20億172万円
	支出	18億1,469万円	17億2,707万円
資本的 収支	収入	12億5,395万円	11億4,782万円
	支出	20億8,857万円	18億9,862万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	897万円	897万円
	支出	1,321万円	1,239万円
資本的 収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	50億1,860万円	45億2,305万円	45億3,309万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	841万円	841万円	826万円
介護保険	45億7,825万円	45億2,700万円	40億9,696万円
後期高齢者医療	7億2,171万円	7億159万円	6億9,936万円

【用語解説】

▼収益的収支とは

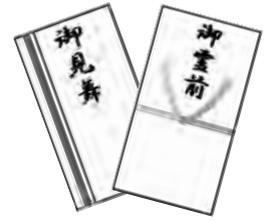
…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収支とは

…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

一人ひとりの心がけが大切です

みんなで新生活運動を 実行しましょう



問合せ 市民課(☎026-248-9002)

新生活運動推進委員会では、明るく健康で住み良い社会を目指し、無駄な出費を抑え、合理的な生活のため、新生活運動(①～⑥)を進めています。

①結婚祝

▼華やかな結婚式は控え、会費制としましょう。

▼祝宴費用は会費内でまかないましょ。

②病気見舞

▼お見舞いは2千円以内としましょう。

▼お礼は口頭または「新生活はがき」にしましょう。

③葬儀

▼香典は千円以内としましょう。

▼お礼は口頭または「新生活はがき」にしましょう。

④環境美化

▼家の周りを整理して、花と緑で飾りましょう。

⑤健康で明るいまちづくり

▼地域の奉仕活動や行事に、すすんで参加しましょう。

▼毎月第3日曜日の「家庭の日」には、家族のふれあいを深めましょう。

▼元気なあいさつで一日を始めましょう。

⑥始めよう、ごみを出さない暮らし方

▼過剰な包装を断り、買い物袋を持参しましょう。

▼繰り返し使える物は何度も使い、使えなくなったら資源としてリサイクルしましょう。

【注意事項】

▼①～③は近親者を除きます。

▼②③で使用する「お見舞い袋」「香典袋」「見舞返礼はがき」は、新生活運動推進委員会が印刷したものを1枚10円でお譲りしています。

▼取扱場所 ▼市民課(窓口1番・本庁舎1階)：夜間、土・日曜日、祝日は、市役所直で取り扱っています▼生涯学習センター▼各地域公民館

■須崎市連合婦人会の衣装貸し出し一覧

種類	料金
男物式服	5,000円
喪服(夏・冬)	3,500円
留袖(帯付き)	8,000円
色留袖・訪問着	8,000円
お宮参り掛衣装(男女)	3,000円
男児七五三羽織はかま一式	3,500円

問合せ 生涯学習センター(☎026-245-1598)

募集

須崎市と果実がイメージできる デザイン募集

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

須崎市は日本有数の果樹産地であり、知名度向上およびその魅力を国内外へ発信するためのデザインを募集します。

募集期間 7月1日(金)～8月31日(水)※当日消印有効

募集内容 「信州須崎市」の文字と須崎市を代表する果実のリンゴ、ブドウ、モモの3種全てを使用した自作のデザインで、個人または団体につき1点のみ

※プロ、アマチュアを問いません。ただし、未成年の方は必ず保護者などの同意を得て応募してください。

※応募作品の著作権、商標権などの知的財産権およびその他の権利は須崎市に帰属となります。

※この他にも条件があります。

賞品 ▼最優秀賞1点：10万円 ▼参加賞(抽選)：果物

応募方法 応募フォーム、郵送、持参により農林課に提出

〒382-8511

須崎市役所農林課

詳細は市ホームページの募集要項を必ずご確認ください。



募集要項

農林課からのお知らせ

●農薬の散布を行う際、「あらかじめ周辺の皆さんへ連絡することや、通勤・通学中の時間帯を避ける、歩行者や通車両への飛散に配慮する」など、トラブル防止に心がけてください。また、薬剤の調合や散布器具の洗浄時は廃液などが河川などに流入しないよう細心の注意を払い、農薬の適正な使用・管理を徹底してください。

●道路にはみ出した果樹の枝や長く伸びた草は交通の妨げとなりますので、こまめに管理してください。

須崎市

岡信孝氏の絵画購入（予定）について

3月市議会定例会および6月市議会定例会において、岡信孝氏の絵画購入について、一般質問がありました。5月市議会報を拝読した方から市長への手紙を5件頂戴しております。5件ともに購入について疑問をもたれたご意見でありましたので、改めて、市長として市民の皆さまにご説明させていただきます。

●絵画購入（予定）の経緯

2021年10月に岡氏から、卒寿に際し、作品購入の申し入れがありました。これを受け、市職員が12月にご自宅にお伺いし、市の財政状況などから購入は難しい旨を率直にお伝えし、お断りいたしました。この際、岡氏からは、この作品、いわゆる華園三題は自分にとって集大成で、年齢や体調から、今後このような大きな作品を描くことができない。コレクションと併せて須坂に3点を一括して購入いただき、自分の絵に向かう姿勢や画業の全体像を残したい。歴史的な建造物に作品とコレクションを併せて収蔵しているのは、須坂クラシック美術館である。ぜひ須坂で自分の画業全体を残して伝えおきたいとお話がありました。

その後、再度購入について岡氏から申し入れがあり、関係職員で再度検討した結果、市といたしましては、

- ①須坂クラシック美術館は、岡氏の絵画37点のほか、版画・リトグラフ、民具・銘仙・李朝民具・大正ガラスなどの収集品を所蔵していること
- ②「岡信孝コレクション」を冠し、「岡信孝記念室」を設置する「須坂クラシック美術館」では、作品に向かう岡氏の姿勢や画業全体をご覧いただく作品として「華園三題」は、極めて想いの入った作品であり、画業の集大成であること
- ③「華園三題」は、岡氏の最後の大作であり、創作活動を締めくくるものと位置付けていること

これらのことから、岡氏からの申し入れに対し、当初は財政状況などから市費での購入は難しいとお断りしましたが、ふるさと納税型クラウドファンディングで寄附を募り、集まった寄附金で購入することを決定しました。

岡信孝コレクションを冠する須坂クラシック美術館にとって、「華園三題」を購入し、岡氏の画業全体を展示することが、須坂クラシック美術館および須坂市の文化醸成にもプラスになると思っております。

●華園三題は二曲半双の屏風絵3作品

購入予定の絵画は華園三題です。東大寺椿、紫陽花、白芙蓉（右の写真左から）の3作品で、1作品の大きさは、縦1,386mm×横1,533mm（約60号）で、岡氏の大作です。

岡氏の主な画歴には、増上寺襖絵、善光寺大本願天井画があります。



東大寺椿

紫陽花

白芙蓉

●購入予定価格は文化財取得審査会で決定

岡氏の絵画の価格につきまして、参考になるものとして、株式会社美術新星社発行の『美術市場2022』があります。『美術市場2022』は、画商、美術商が扱う市場性のある日本画家と洋画家の標準発表価格を明示しています。明示価格は、2021年11月現在までに、全国主要百貨店、画廊などで発表された価格、また画商間で取引された価格をもとに、綿密に調査、分析した価格で、日本画および洋画は、10号を基準とした1号当たりの標準発表価格です。

それによると、岡氏の「10号を基準とした1号当たりの標準発表価格」は、1号25万円となっております。購入につきましては、「文化財取得審査会」（絵画に関して造詣の深い方、専門的知識を有する方が委員）を開催し、購入予定価格を決定し、その後、市議会に予算案として上程します。

●購入費用について

今回の絵画購入に際し、ふるさと納税型クラウドファンディングを実施し、目的に賛同いただいた寄附金を活用します。クラウドファンディングは、目的達成のためのプロジェクトで、目的の趣旨に共感いただける方から資金を調達し、早期にプロジェクトを進めることができる仕組みです。今回のプロジェクト名は「歴史ある蔵のまち、フルーツ王国の須坂市に多くの人を呼び、まち全体を活性化させたい！」で、四つの目的の一つに「文化施設設備投資（絵画等の展示購入など）、維持管理費等」があり、寄附金を充当することを考えています。

プロジェクトの詳細については、<https://event.rakuten.co.jp/furusato/crowdfunding/project/2022/0066/>

●市議会報について

5月市議会報において、石合敬市議会議員の「市長はなぜ600万円の絵を購入するのか」の記事がありました。市議会報の内容は欄外に掲載されているとおり「一般質問の記事と写真は、提出者の原稿のとおり掲載しています。」というもので、市長部局では、全く掲載文には関与していません。

記事には、問に対し私の答えが事実と相違している箇所がありました。また、「市長は自腹で美術品を購入したことはない」と発言されていますが、私は、岡氏の作品を購入していませんが、他の方の美術品を購入しています。なお、今回の購入にあたっては、私が最終決断をするのは当然のことではありますが、関係職員と協議して組織として決定したものであり、私が独断で決定するような専制的な方法はとっておりません。

コロナ禍で心や身体の衰えを感じていませんか



▲高齢者の生活を見守るイメージキャラクター

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

コロナ禍の自粛生活による影響

新型コロナウイルス感染症が流行してから、外出を控えるようになった方が多いのではないのでしょうか。自粛生活が長期化し、運動不足になったり、人との関わりが減ってしまったり、心と身体の活力が衰えた状態「フレイル」につながる恐れがあります。次の五つの項目に思い当たる方は注意が必要です。

- あまり歩かない、歩けない
- 掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- 外出や人とのつながりが減っている
- 最近、忘れっぽいことが気になる

「フレイル」を予防・改善するため

フレイルの予防には筋肉を維持する食事と運動が大事ですが、人とのつながりを保つことも重要です。

市内では、地域のサロンやサークル活動が再開し始めています。サロンやサークルの代表者の話では、参加者から

「みんなの笑顔を見て元気が出た」といった声が聞かれます。外出の機会を増やすことで日常生活は自然と活発になり、交流することで活力が湧き、心と身体の健康維持・増進につながります。

基本的な感染対策をして、地域の活動や趣味・運動などや散歩でもフレイル予防につながります。皆さんもできることから始めてみませんか。

さわやか貯筋教室(全12回)

開催日時 8月～2023年

1月の原則第2・4木曜日、午前9時30分～11時30分

とことろ シルキーホール

内容 ▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニングなど

参加費 200円/回

対象者 市内に住民票を有する65歳以上の方(2021年

10月～2022年3月のさわやか貯筋教室に参加した方は対象外)

定員 20人(申込順)

申込方法 地域包括支援センター窓口(本庁舎2階)または

電話でお申し込みください。申込期間 7月1日(金)～14日(木)(土・日曜日を除く)

市長の

いきいき通信



クールビズとマイ・ビズ

クールビズ(COOLBIZ)が始まっています。クールビズは、COOL BUSINESSの略語「BIZ」の造語で、室温28℃で快適に過ごせる軽装や取り組みを促すライフスタイルです。2005年に環境省の呼びかけによって始められました。

「〇月〇日からクールビズをスタート」と報道されています。県内のある金融機関は、「ノーネクタイ・ノーリボンを周年化」と報道されました。須坂市役所では、2012年からウォームビズ・クールビズの期間を設定せず、寒い時には暖かい服装を、暑い時には涼しい服装を着用し、省エネの取り組みに相応しいスタイルで職務に臨んでいます。この取り組みには次の理由があります。省エネに加え、職員自身が横並びでなく、自分で服装を考えること(最初の6月議会では私が背広を着ているかを気にする職員がいました)。これは、須坂市ご出身の故小池千枝文化服装学院名誉学院長が、私におっしゃった「スーツだけではだめ」とのお言葉が発端です。服装を考えることは、柔軟で自律的な思考に通じるとの意味に受け取りました。米国のある企業の服装規定は、「適切な服装をすること」。これも同様な思想で、自分自身で決める(マイ・ビズ)です。服装をきっかけに新しい涼風を職場に吹きこんでほしいと願っています。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週木曜日にお届けします。登録はホームページから <https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/melimga/>

● チャレンジスポーツ教室

と き 7月30日(土) 午後1時30分～3時30分
 ところ 須坂勤労青少年体育センター
 内容 ▼ニュースポーツ▼卓球など
 参加費 無料
 対象 ▼障がいのある方やその家族・関係者▼介助者▼運動が苦手な方
 申込方法 申込用紙を文化スポーツ課スポーツ振興係(創造の家内)またはサンスポーツながの(長野市下駒沢586長野県障がい者福祉センターサンスポーツ内)へ提出。
 ※申込用紙は▼文化スポーツ課スポーツ振興係▼福祉課▼サンスポーツながのにあります。
 申込期限 7月30日(土) 問合せ 文化スポーツ課 (☎248-2020)



詳細はこちら

市外局番…(026)

木 金 土

	1	2
	健 3カ月児健康診査(P32) 知 参議院議員通常選挙期日前投票(~9日)(P26)	
7	8	9
健 2歳児健康相談(P32) 知 ワクチン接種予約(P41) イ 動物園「☆ハッチに願いを☆」(~10日)(P39)		イ 須坂ドールフェスタⅢ(~9月11日)(P28)
14	15	16
	健 1歳6カ月児健康診査(P32) 知 マイナンバーカード出張窓口・日滝地域公民館(P6)	講 SNS活用セミナー(P30) イ サマーランド開場(P25) イ 粘土ワークショップ(~18日)(P28) イ 家畜動物たちを学ぼう(~18日)(P39)
21	22	23
健 1歳児健康相談(P32) 講 高齢者健康教室(P30) 講 うつ病の方の家族教室(P30)	知 夏の交通安全やまびこ運動(~31日)(P26)	イ 須坂カッタカタまつり(P24) イ SUP体験イベント(P25) イ 銅版画教室(他1回)(P28) イ 動物園「土用の丑の日イベント」(~24日)(P39)
28	29	30
健 3歳児健康診査(P32) 講 介護教室(P30) イ 夏休み親子映画会・仁礼コミュニティセンター(P35)	イ 夏休み親子映画会・豊洲地域公民館(P35) イ 夏休みの自由研究を動物園でしよう(~31日)(P39)	講 チャレンジスポーツ教室(P22) イ 粘土ワークショップ(~31日)(P28) イ ベニア板のリトグラフ教室(他1回)(P29) イ かけこみオタ塾(P29) イ 桜木町通り蚤の市(P29)
4	5	6
講 人権教育講座(P31) イ SUP体験イベント(P25) イ ECO探検隊(P29) イ 動物園「☆華に願いを☆」(~7日)(P39) イ 動物園「土用の丑の日イベント」(P39)	健 3カ月児健康診査(P32) イ 夏休み親子映画会・南部地域公民館(P35)	イ 粘土ワークショップ(P28)

子ども課相談室☎248-9026 (子育て相談、家庭生活など) と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 ところ 子ども課(東庁舎1階)
教育相談室☎248-0001 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 ところ 学校教育課(東庁舎1階)
空き家バンク活用相談☎248-9017 と き 月～金曜日※ 9:00～17:00 ところ・問合せ 政策推進課 (本庁舎2階、要予約)
日本政策金融公庫相談会☎245-0031 ところ・問合せ 須坂商工会議所
年金相談(要予約) と き 月～金曜日※、第2土曜日 ところ・問合せ(いずれも長野市) ▼長野北年金事務所 ☎244-4100 ▼長野南年金事務所 ☎227-1284
シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 13日(水)、20日(水) 13:30～ ところ シルバー人材センター
弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 14日(木)、28日(木) 13:00～16:00 ところ 須坂市生涯学習センター 問合せ まいさぼ須坂(要予約)
不動産無料相談☎228-2130 と き 15日(金) 10:00～15:00 ところ 長野県不動産会館(長野市) 問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
結婚相談☎214-1026 と き 17日(日) 9:00～12:00 ところ 社会福祉協議会(要予約)
もの忘れ相談日 と き 27日(水) 8:30～17:15 ところ ▼地域包括支援センター(本庁舎2階) ☎245-4566 ▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園 ☎214-2611
司法書士無料相談☎245-0031 と き 28日(木) 13:00～15:00 ところ 須坂商工会議所(要予約)
相続登記特別無料相談☎232-7492 と き 8月3日(水)～5日(金)、8日(月)、9日(火) 9:00～16:00 ところ 県内各司法書士事務所(要予約) 問合せ 長野県司法書士会
行政相談☎248-9002 と き 8月4日(木) 14:00～16:00 ところ 市役所相談室(本庁舎2階) 問合せ 市民課(要予約)

※祝日を除く

2022年

7月

- 診** …休日緊急診療室
- 健** …各種健康診査など
- 講** …各種講座・教室
- 知** …お知らせなど
- イ** …イベント情報など
- パ** …おでかけパソコン教室など

税金などの納期限

納期限・口座振替日
8月1日(月)

- 固定資産税・都市計画税…2期
- 国民健康保険税(普通徴収)…1期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…1期
- 介護保険料(普通徴収)…4期
- 下水道受益者負担金・分担金…1期

日 月 火 水

●スマートフォンやタブレット、パソコンの操作などでお困りのことがありましたら、須坂市技術情報センターにご相談ください。 ☎026-251-2255

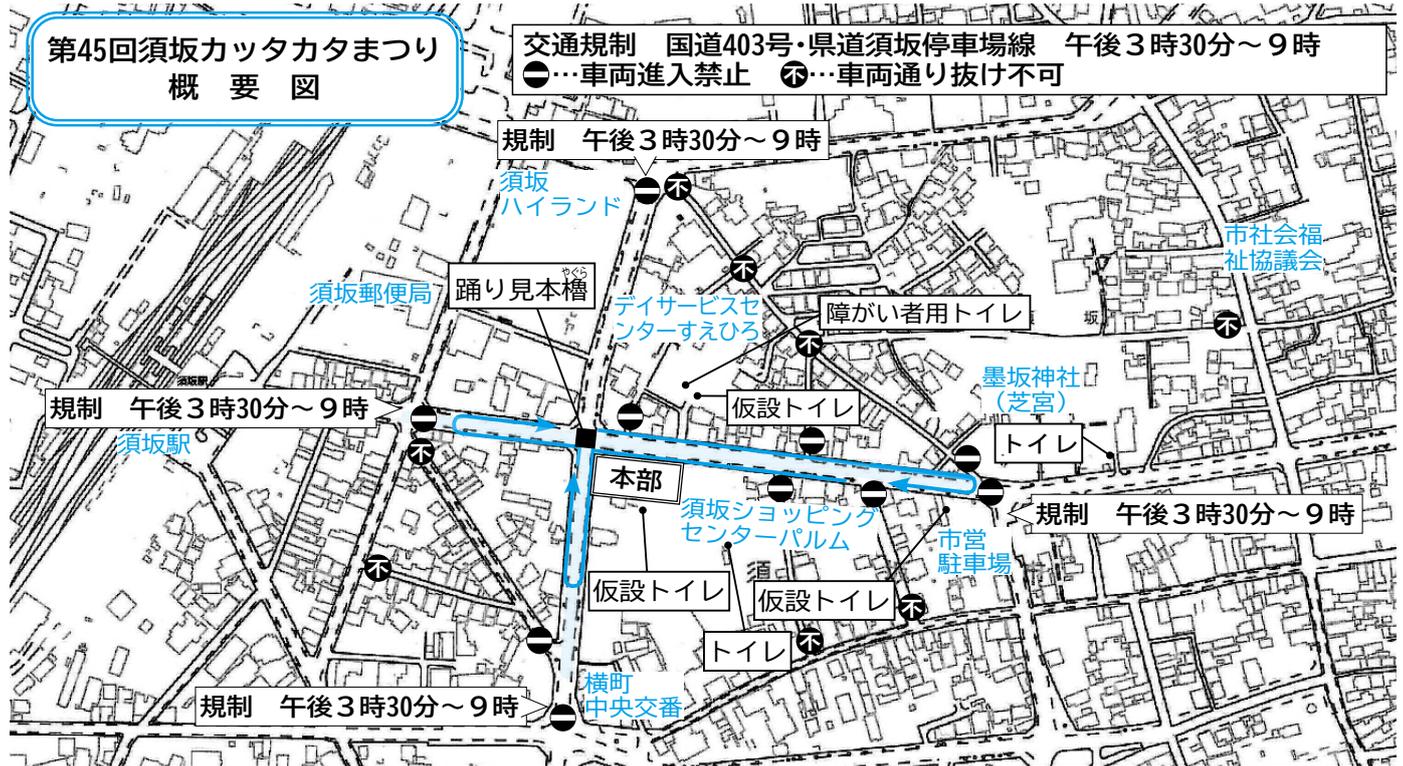
3	4	5	6
診 信州医療センター		講 かみかみ離乳食講座 (P32)	
10	11	12	13
診 信州医療センター 知 参議院議員通常選挙投票日(P26) イ 長野パルセイロホームゲーム(P25)		知 マイナンバーカード出張窓口・旭ヶ丘ふれあいプラザ(P6) パ 豊丘地域公民館 (14:00~16:00)	知 マイナンバーカード出張窓口・南部地域公民館(P6)
17	18	19	20
「須坂市家庭の日」 診 信州医療センター	診 信州医療センター	講 もぐもぐ離乳食講座 (P32) 知 マイナンバーカード出張窓口・豊洲地域公民館(P6) イ DVD上映会(P28)	講 人権問題学習会(P29) 講 粋な健康教室~太極舞~(他5回)(P34) 知 マイナンバーカード出張窓口・生涯学習センター(P6)
24	25	26	27
診 信州医療センター イ みんなの花火大会(P24) イ 長野パルセイロホームゲーム(P25) イ アートパークナイトミュージアム(P29) イ 旧小田切家住宅収蔵品展(~8月28日)(P29)	講 はじめての俳句教室(他11回)(P34) 知 夏休みこども学習室(~8月24日)(P35)	講 人権交流講座(P30)	講 介護予防サポーター養成講座(他4回)(P30) 講 おやきづくり教室(P34) 講 スマホ・タブレット教室(他2回)(P34)
31	8/1	2	3
診 信州医療センター 講 普通救命講習 I (P30) 講 郷土のおやき作り(P31) 知 すずかこども食堂フードパントリー(P26) イ 臥竜公園フェスティバル(P39)	パ 仁礼コミュニティセンター (10:00~12:00) 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	講 かみかみ離乳食講座 (P32) イ 夏休み親子映画会・日滝地域公民館(P35) イ 夏休みこどもワクワクSDGs DAY(P35)	

第45回須坂カッタカタまつり

問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

とき 7月23日(土)小雨決行
踊りゾーン 横町中央交番北側～末広町交差点、須坂駅前交差点～市営駐車場前
イベント内容 踊りの祭典：午後6時～7時40分、竜みこし：午後7時～7時20分
【従来開催と異なる点】
▼フリーマーケット、ダンス・ステージパフォーマンスは行いません。
▼踊り・デコレーションなどのコンテスト(審査)は実施しません。
【トイレ】
公衆用トイレ ▼芝宮▼須坂ショッピングセンター内
障がい者用トイレ デイサービスセンターすえひろ内
仮設トイレ ▼市営駐車場内
▼ローン東横町店駐車場内
▼デイサービスセンターすえひろ前

道403号および県道344号須坂停車場線)
▼すぎか市民バスの「末広町」の停留所は、午後3時30分以降バスは停車できません。
▼ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
【新型コロナウイルス感染症対策】
▼発熱、咳など風邪の症状がある方、体調のすぐれない方は、来場をお控えください。
▼握手や抱擁など身体的接触、マスクなしで大声を出す行為は行わないでください。
▼人との距離を確保してください。
▼原則、マスクの着用をお願いします。ただし、人との距離(2メートル以上)が確保でき、会話をほとんど行わない場合はこの限りではありません。
▼安心・安全に開催するために、皆さんのご理解・ご協力をお願いします。



午後3時30分	交通規制開始
6時	踊りの祭典セレモニー開始
6時10分	踊り開始
7時	大休憩(竜みこし)
7時20分	踊り再開
7時40分	踊りの祭典終了
9時	交通規制解除

須坂祇園祭 (ぎおん)

【天王あらし】
神輿・笠鉾巡行は経路を縮小して実施します。
とき 7月21日(木)
午前7時30分～

コース 芝宮・市街地・芝宮

【天王あげ】
とき 7月25日(月)
午後7時～

コース 芝宮・市街地・芝宮

【神輿の下くへり(厄除け)】
お飯宮にて期間中実施します。

問合せ 芝宮 墨坂神社氏子
大総代 北村 (☎026-245-9519)

第35回須坂みんなの花火大会

とき 7月24日(日)
午後7時45分～

ところ 百々川緑地(河川敷)

問合せ 須坂商工会議所 (☎026-245-0031)

須坂市役所発 A C長野パルセイロ応援バス事業

問合せ ▼(株)長野パルセイロ・アスレチッククラブ(☎/FAX 026-244-7780)

▼旅行企画・応援バスに関すること…(株)アリーナ(☎026-299-6200/FAX026-299-6201)

ホームタウン須坂市の皆さんに「A C長野パルセイロ」のホームゲームを観戦していただくため、公式戦のホームゲームに合わせて応援バス参加者を受け付けます。

になります。

■対象者

須坂市民（最少催行人数30人）
※お一人から参加できます。

■実施日

8月14日(日)2022明治安田生命J3リーグ
第20節 カターレ富山戦
午後6時キックオフ

■特典

本ツアー限定の選手サイン入りクリアファイルをプレゼントします。

■事業内容・工程

貸し切りバスによる送迎
※須坂市役所と長野Uスタジアム間をバスにより送迎します。

■往路

須坂市役所（午後4時出発）→長野Uスタジアム（午後4時30分到着）ピッチ内ウォーミングアップ見学（限定企画）→試合観戦
復路 長野Uスタジアム（午後8時出発）→須坂市役所（午後8時30分到着）

■参加料金（税込み）

▼一般500円
▼高校生300円
▼小・中学生200円
▼未就学児は無料
※参加料金は当日受付時にお支払ください。
※別途、観戦チケットが必要

■申込方法・申込期間

左の二次元コードからお申し込みください。
申込期間 7月11日(月)～8月7日(日)



■A C長野パルセイロトップチームホームゲーム情報

とところ 長野Uスタジアム（長野市）
▼第16節 FC今治戦
7月10日(日)午後7時キックオフ
▼第18節 テゲバジャール口宮崎戦
7月24日(日)午後7時キックオフ

サマーランド

サマーランド開場情報

問合せ ▼須高行政事務組合(☎026-245-1173)
▼サマーランド(☎026-246-0155)開場期間のみ

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開場期間やイベント内容を変更する場合があります。また、人数制限を行う場合もありますので、あらかじめご了承ください。

開場期間

▼昼間の営業（午前9時30分～午後5時）：7月16日(土)～8月21日(日)、27日(土)、28日(日)
▼夜間の営業（午後5時30分～8時）：7月23日(土)～8月21日(日)
入場料 ▼一般：500円
▼中学生以下・60歳以上：300円
※夜間は一切300円
※3歳未満は無料
1コース専用使用料（1時間当たり）800円
回数券（11回券）▼一般：4000円▼中学生以下・60歳以上：3000円
▼駐車場の台数制限による入

場者数の制限

▼入場前の検温
▼利用受付表の記入（氏名・住所・連絡先）
▼更衣室などの消毒 ほか
イベント情報
▼SUP体験イベント：7月23日(土)、8月4日(木)
▼飛び込み体験会（小学5年生以上）：8月上旬予定
▼プロジェクトアクションマップング：8月中旬の夜間営業予定

無料入場券

市内の園児と小・中学生に、学校などを通じて無料入場券を一人10枚交付します。市内在住で、須高地域以外の学校などに通っている方は、須高行政事務組合にご連絡ください。



須高行政事務組合
詳細はホームページ

情報ファイル 7月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
 ホームページ https://www.city.suzaka.nagano.jp/
 市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分
 (土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

お知らせ

● サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

サマージャンボ宝くじおよびサマージャンボミニは、県内の宝くじ売り場で購入しましょう。

※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。

販売期間 7月5日(火)～8月5日(金)

問合せ 財政課

(☎248-9016)

● 第26回参議院議員通常選挙

投票日 7月10日(日)午前7時～午後8時

※第16投票所(峰の高原)は午前8時～午後6時

【期日前投票】

期間 7月9日(土)まで

時間 午前8時30分～午後8時

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

問合せ 選挙管理委員会 (☎248-9022)

● 認知症カフェのお知らせ

お茶を飲みながら気軽にお話や交流ができる場所です。認知症の方に限らず、どなたでもご参加いただけます。

お茶代 100円

【カフェゆめかおり】

とき 7月13日(水)午後2時～4時

※8月からは毎月第2水曜日午後2時～4時に開催します。

ところ 臥竜5-8-13

問合せ NPO法人良風来

(☎477-2267)

【オレンジカフェ】

とき 7月24日(日)午後1時～3時

～3時

※8月からは毎月第4日曜日午後1時～3時に開催します。

ところ 大字小河原1564-1

問合せ 悠々オアシス

(☎247-0881)

● はかりの定期検査

対象者には6月にはがきをお送りしました。はかりの検査を受けずに「取引」や「証明」行為に使用し続けると計量法違反になりますので、必ず受検してください。

実施日	時間	対象地区
7月20日(水)	10:30～12:00	上部、東部
	13:00～15:30	高甫、仁礼、豊丘
7月21日(木)	10:30～12:00	西部
	13:00～15:30	日野、井上
7月22日(金)	10:30～12:00	南部、豊洲
	13:00～15:30	日滝、旭ヶ丘

※指定日時に都合が合わない場合は事前にご連絡ください。ほかの日程で受検していただけます。

● 生涯学習センター

対象 ▼商品の売買 ▼農産物の出荷 ▼宅配便の料金算定

▼薬局での医薬品の調剤の計量 ▼病院・医院や学校の体重測定、公的な計量など

持ち物 ▼はかり(おもり、分銅も含む) ▼検査手数料

※検査手数料は、県計量検定所(☎0263-4714006)へご確認ください。

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター

(☎248-9002)

● 夏の交通安全やまびこ運動

期間 7月22日(金)～31日(日)
 ▼「思いやり」を持った運転で、交通事故を防ぎましょう。
 ▼車両の運転者は、横断歩道の手前ではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。▼見通しの悪い交差点などは、事故が起きやすいため、安全に気を付けましょう。▼早朝、夜間に徒歩で外出するときは、明るい服装で夜光反射材を着用しましょう。▼自転車を利用するときはヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。

問合せ 市民課 (☎248-9002)

● すざかこども食堂フードパントリー

お米や野菜、保存食品などを配布します。なくなり次第終了とさせていただきます。

広告宣伝・出展・店舗改装・商品開発など、小規模事業者の様々な取り組みを支援します!

個人事業主・事業者のみなさまへ

小規模事業者 持続化補助金を 使って広告宣伝を しませんか?

最大200万円助成!

- ホームページや販促チラシを作りたい!
- 店舗の改装や看板を新調してイメージを変えたい!
- 展示会や商談会に出て販路を開拓したい!
- 新商品の開発がしたい!
- ネットショップを開業したい!

補助金を活用して販路開拓をしてみませんか?
 小規模事業者持続化補助金とは、小規模事業者の皆様が、持続的な経営に向けた経営計画に基づき行う、地道な販路開拓(例:看板やホームページ、チラシ/作成等)を支援するために、それらに要する経費の一部を補助するものです。
 ※5名以下、または20名以下の企業様が対象です。業種によりご案内致しかねる場合がございます。

申請・書類作成のお手伝いも致します!
 そんな方はお気軽にお問い合わせください!
 補助金の概要や申請の流れについてご興味ございましたら https://wi-t.net HPよりお問い合わせください!

株式会社ウィット 大阪府高槻市城北町1丁目 14-17-501 TEL: 072-668-3275

営業時間:9:00～18:00(土・日・祝日)



広告欄

広告の問い合わせは(株)ウィットへ (☎072-668-3275)

とき 7月31日(日)午前11時
〜正午
ところ 市役所西側多目的広場

【食料品の寄付受付】

対象品 ▼お米▼野菜▼保存食品(消費期限が2022年9月以降のもの)

問合せ すぎかこども食堂実行委員会(斎藤) (☎090-4460-2919)

●お盆中のし尿の収集

8月13日(土)〜16日(火)はお休みさせていただきます。8月12日(金)までに収集をご希望の方は8月5日(金)までにお申し込みください。

申込・問合せ 環境クリエイション(☎245-9400)

●乳がん検診を無料クーポン券で受診しましょう

対象者には、7月中旬に無料クーポン券をお送りしますので受診しましょう。

受診期間 8月1日(月)〜2023年1月31日(火)

対象 昭和56年4月2日〜昭和57年4月1日生まれの方

※乳がん検診はマンモグラフィです。予約が必要のため、事前に医療機関へお問い合わせください。

※本年度に20歳になる方には、「子宮頸がん検診」の無料検診票を6月に送付しましたので、受診しましょう。

問合せ 健康づくり課 (☎248-9018)

●ニユースポーツの道具を無料で貸し出します

町や学校のレクリエーションにもご利用いただけます。

申込方法 電話で貸出状況を確認後、「ニユースポーツ借用願」を文化スポーツ課スポーツ振興係(創造の家内)へ提出。※メール提出も可。

※借用願は▼文化スポーツ課スポーツ振興係▼市民体育館▼市ホームページからダウンロードできます。

申込・問合せ 文化スポーツ課(☎248-2020)

Eメール bunkasports@city.suzaka.nagano.jp



市ホームページ

●薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

覚醒剤や麻薬、危険ドラッグなどの薬物乱用は乱用者個人の問題でなく、家族や周囲

も不幸にし、法律で厳しく処罰されます。危険ドラッグは、合法ハーブ・合法アロマなどと称して販売されていますが、覚醒剤や麻薬と同様の作用を持つ物質が含まれており、使用者による健康被害などが発生しています。薬物乱用防止に関する理解と認識を高め、薬物乱用を許さない社会環境をつくりましょう。

問合せ 健康づくり課 (☎248-9018)

●高山蝶の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶(ミヤマモンキチョウ、ベニヒカゲ)が、峰の高原や五味池破風高原に生息しています。市ではパトロールや保護活動をしています。悪質な違法捕獲が後を絶ちません。これらの高山蝶を捕獲することは禁止されています。

問合せ 文化スポーツ課 (☎248-9027)

●車いすなどの利用者が受診できる結核健診

車いすやストレッチャーを使用し、通常の結核健診が受診困難な方に向け、リフト付き健診車で健診を行います。

とき・ところ 左表参照
対象 65歳以上の方
申込方法 デイサービスセンター利用の方は、デイサービスセンターへ、それ以外の方は健康づくり課へお問い合わせください。

申込期限 7月29日(金)
申込・問合せ 健康づくり課 (☎248-9018)

実施日	時間	実施場所	町名
8月29日(月)〜9月2日(金)	13:00~13:40	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園	村石町
	14:00~15:00	デイサービスセンター須坂やすらぎの園	本郷町
10月24日(月)〜28日(金)	9:30~9:50	グリーンデイサービスセンター	仁礼町
	10:10~10:30	デイサービスセンターがりゅうの里	野辺町
	12:50~13:10	デイサービスセンターすえひろ	馬場町
	13:30~14:00	ケアネットデイサービスセンター長野第一	高梨町

※会場までの送迎は各自で手配をお願いします。本年度、医療機関などで胸部レントゲンを実施、または実施予定の方は対象外です。

●「須坂エクササイズ」Tシャツ・ポロシャツ販売中

「須坂エクササイズ」をモチーフにしたTシャツ・ポロシャツを販売しています。

【Tシャツ】
色 ▼ホットピンク▼ライトブルー
価格 1400円(税込み)

【ポロシャツ】
色 紺色
価格 1500円(税込み)

※サイズなどは左の二次元コードからアクセスしてください。

販売・問合せ 保健センター (☎248-9023)



詳細はこちら

●第34回信州須坂ハーフマランソン中止のお知らせ

10月16日(日)に予定していた当イベントは、コロナ禍により参加者数およびボランティアの確保が見込めないなどから中止としました。ご理解のほどよろしくお願い致します。

問合せ 信州須坂ハーフマランソン実行委員会事務局(文化スポーツ課スポーツ振興係内) (☎248-2020)

「市町村と県による協働電子図書館」インターネット登録のお知らせ

市立須坂図書館の「利用者カード」をお持ちの方に限り電子申請できます。
※カードをお持ちでない方は市立須坂図書館で新規登録の手続きが必要になります。
問合せ 市立須坂図書館 (0245-0784)



申請方法はこちら

募集

太陽光発電設備の共同購入希望者募集

県では、太陽光発電設備を安く購入できる共同購入事業を実施しています。

募集期限 8月31日(水)
申込・問合せ ながのみんなのおうちに太陽光事務局 (アイチューザー株) (0120-698-300)
※平日午前10時〜午後6時



詳細はこちら

人権教育啓発標語募集

募集期限 9月2日(金)
応募資格 ▼市内在住または市内出身の高校生以上の方
市内に勤務・通学している方
留意事項 ▼応募は一人1点
▼「五・七・五」の俳句形式
応募用紙 ▼人権交流センター、生涯学習センター、各地域公民館などに用意
▼市ホームページからダウンロードできます
提出・問合せ 人権同和教育課 (0245-0909)

「家庭の日」作文・ポスター募集

明るく楽しい家庭づくりの推進のため、家庭の日に関する作文・ポスターを募集します。

募集期限 9月13日(火)
応募資格 市内在住の小・中学生
作品規定
▼作文：400字詰め原稿用紙4枚以内
▼ポスター：B3(四つ切り)画用紙を使用し、「家庭の日」と「毎月第3日曜日」を入れる。
提出先 在籍する小・中学校
※市外の学校在籍者は子ども課(東庁舎1階)へ。
問合せ 子ども課 (0248-9026)

放送大学第2学期(10月入学生)募集

放送大学はインターネットやテレビなどを利用して授業を行う通信制の大学です。
出願締切 9月13日(火)
申込・問合せ 放送大学長野学習センター (0266-58-2332)
※月曜日、祝日を除く



詳細はこちら

行事・催し

世界の民俗人形博物館イベント

【須坂ドールフェスタⅢ】
全国から公募した創作人形を展示します。

期間 7月9日(土)〜9月11日(日)(水曜日を除く) 午前9時〜午後5時
入館料 300円
【夏休みワークショップ】
粘土を使って自由に作品を作るワークショップです。
開催日 ▼7月16日(土)〜17日(日)
▼18日(月)〜30日(土)〜31日(日)
▼8月6日(土)〜7日(日)〜11日(木)
▼13日(土)〜14日(日)

時間 ▼午前10時〜正午
午後2時〜4時
参加費 各500円(入館料を除く)
定員 各10人
申込・問合せ 世界の民俗人形博物館 (0245-2340)



人権学習用DVD上映会

とき 7月19日(火)午後1時30分〜3時20分
ところ 人権交流センター
上映DVD ▼「ねずみくんのきもち」：12分 ▼「陽だまりの家」：42分
※それぞれ2回上映します。
問合せ 人権交流センター (0245-0909)

版画美術館イベント

【銅版画教室全2回】
銅板を彫るなどしてへこみを作り、そこにインクを詰め、圧力を加えて刷ります。
とき ▼7月23日(土)〜24日(日)ともに午前10時〜午後4時
講師 北野敏美さん(版画家)
参加費 3000円(入館料)

広告欄

親身に相談にのってくれる
信頼の住宅リフォーム屋さん

まずはお気軽にご相談ください!



キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築 など
お問い合わせはこちら

「どんなリフォームができるの?」
施工事例はホームページへ!!



0120-507-006

https://www.yamagishi-k.jp/

〒382-0016 長野県須坂市高橋町1072-1 受付時間/9:00~18:00 TEL.026-245-1738 FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp

山岸建築

検索

広告の問い合わせは(株)ウィットへ (072-668-3275)

を含む)
定員 10人

【ベニア板のリトグラフ教室
〈全2回〉】
水と油の反作用を利用した
技法です。自由な描画が可能
です。

とき ▼7月30日(土)▼31日
(日)両日ともに午前10時〜午後
4時

講師 松川幸寛さん(版画
家)

参加費 2800円(入館料
を含む)

定員 7人

申込・問合せ 須坂版画美術
館(☎248-6633)

●アートパーク
ナイトミュージアム

「須坂みんなの花火大会」
にあわせて、夜のアートパー
クでワークショップと花火観
賞を行います。

とき 7月24日(日)午後4時
30分〜7時30分

ところ ▼世界の民俗人形博
物館▼須坂版画美術館

内容 ▼光るドールハウス
作り▼版画でオリジナル紙袋
作り

参加費 600円

定員 20人(申込順)

申込開始 7月7日(木)

申込・問合せ 世界の民俗人
形博物館
(☎245-2340)

●旧小田切家住宅イベント

【収蔵品展】
須坂の製糸業発展に力を注
いだ小田切辰之助にまつわる
古文書などを展示します。

期間 7月24日(日)〜8月28
日(日)(木曜日を除く)午前9
時〜午後5時

入館料 300円

【かけこみ！オタ塾〜これで
一件落着〜】
須坂の歴史をテーマに、講
師と意見交換します。

とき 7月30日(土)午後2時
〜3時30分

内容 「江戸期の須坂俳人」
講師 田子修一さん(元文
書館専門員)

参加費 100円(入館料を
除く)

定員 10人(申込順)

申込期間 7月6日(水)〜25日(月)
申込・問合せ 旧小田切家住
宅(☎246-2220)

●桜木町通り「蚤の市」

今回のテーマは、夏祭り。
お子さんも楽しめるワーク
ショップやフード販売などを

行います。マイバックをご持
参ください。

とき 7月30日(土)午後3時
〜8時

ところ ツツミベース(旧つ
つみ洋品店・桜木町通り)
※駐車場は須坂駅ロータリー
南側の長電パーキングをご利用
ください(30分無料)。

問合せ 商業観光課
(☎248-9005)

●ECO探検隊

夏休みの自由研究の課題と
して、エコはいかがですか。

とき 8月4日(木)午前9時
30分〜正午

ところ 旧上高井郡役所

内容 ▼ごみに関する学習
と○×クイズ▼工作「ペット
ボトルのスノードームとけん
玉作り」

参加費 無料

対象 小学3〜6年生

定員 25人(申込順)

申込期間 7月6日(水)〜22日(金)
申込・問合せ 人権同和・男
女共同参画課
(☎245-0909)

●五味池破風高原の自然と高
山蝶ベニヒカゲに会おう

高原を歩きながら、自然や

高山蝶ベニヒカゲの観察を楽
しみます。昼食はジーンズスカ
ンです。

とき 8月11日(木)午前10時
〜午後1時(雨天中止)

集合 五味池破風高原第二
駐車場

参加費 ▼小・中学生：50
円▼高校生以上：250円
※昼食代1400円(希望者
のみ。中学生以下は無料)

対象 小学3年生以上で約
2時間の山道を歩ける方

※小・中学生は保護者同伴

定員 30人(申込順)

申込期間 7月12日(火)〜8月
4日(木)
申込・問合せ 須坂市立博物
館(☎245-0407)

講座・教室

●人権問題学習会

とき 7月20日(水)午後7時
30分〜9時

ところ 二睦学習センター

演題 「報道から学ぶ人権
問題」

講師 篠塚勉さん

参加費 無料

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会
(☎248-0456)

広告欄

そうめんセット、うどんセットの2種類から
自由に組み合わせ注文できます!
+送料別途330円(税込)
各830円(税込)
※初めてご購入の方限定で1箱
※送料は別途330円(税込)
※組み合わせ自由/
2箱以上で
送料無料
※組み合わせ自由/
4箱ご購入で
3,000円(税込)
※ご注文は
お電話から
電話受付/8:30~17:00(土日祭休)
☎050-1865-7407
●お支払い方法:2箱までは商品同梱の振込用紙にて、到着後10日以内にコンビニ又は郵便局でお支払いください(郵便局の場合、手数料110円がかかります。)*3箱以上は代金引換です。※代引手数料は弊社が負担します。
●北海道、沖縄は3箱以上ご購入の場合、別途料金660円(税込)がかかります。●2回目以降のご注文は、通常価格となります。●お試し商品につき、製法包装等致しかねます。●ご自宅へのお届けのみとさせていただきます。
●お客様事由による返品・交換は致しかねます。●お預かりした個人情報商品の発送・サービスの案内のみに使用いたします。

滑らかな舌触りで
コシのある手延べそうめん
「のち手」
そうめんセット1箱<約7人前>
定価2,070円(税込)
●手延べそうめん 250g×2袋
●一番のほしそうめん 250g×1袋
●買味期間:3年6ヶ月
うどんセット1箱<約6人前>
定価1,800円(税込)
●手延べうどん 220g×1袋
●一番のほしうどん 220g×2袋
●買味期間:2年

お申込締切日、本日より1週間
1000箱限定
「食べ比べ
セット」
手延べ麺の本場岡山から
もちもちの食感とど越しを
追求した手延べうどん

●はじめてのSNS活用セミナー〜フェイスブックで情報発信〜

とき 7月16日(土)午後1時30分〜3時30分

ところ 技術情報センター

講師 寺島広美さん(NPO法人信州S.O.H.O支援協議会理事)

参加費 無料

持ち物 スマートフォン

対象 市内在住または市内で活動をしていて▼起業を考

えている方▼グループ活動を広げたい方▼テーマに関心のある方

定員 15人

※託児もありません(要予約)

申込期限 7月8日(金)

申込・問合せ 人権同和・男女共同参画課

(☎245・0909)

●介護予防サポーター養成講座(全5回)

介護予防を地域で実践するためのボランティア養成講座です。修了者は、地域で介護予防を目的とする自主グループなどで活躍しています。

とき ▼7月27日(水)▼8月10日(水)▼24日(水)▼9月21日(水)

各回ともに午後1時30分〜3時

申込・問合せ 地域包括支援センター

時▼9月上旬にサポーター活動の見学
ところ 旧上高井郡役所2階多目的ホール
内容 ▼介護保険制度と介護・フレイル予防▼介護予防のための体づくりのコツなど
受講料 無料
対象 市内で活動していただけの方で▼介護予防に関心のある方▼生きがいづくりや仲間づくりをしたい方など
定員 15人程度
申込期限 7月15日(金)
申込・問合せ 地域包括支援センター
(☎245・4566)

●高齢者健康教室公開講座

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防を学び、楽しく頭や体を動かしましょう。

とき 7月21日(木)午前11時15分〜正午

ところ 保健センター3階

内容 ▼体操▼脳トレなど

参加費 無料

持ち物など ▼飲み物▼タオル▼マスク▼動きやすい服装

対象 市内在住の65歳以上の方

申込・問合せ 地域包括支援センター

(☎245・4566)

●うつ病の方の家族教室

とき 7月21日(木)午後1時30分〜3時30分

参加費 無料

対象 うつ病の方の家族

※詳細は申し込み時にお伝えします。

※随時、個別での相談にも応じます。ご相談ください。

申込・問合せ 保健センター

(☎248・9023)

●人権交流講座

とき 7月26日(火)午後7時〜8時30分

ところ メセナホール小ホール

演題 「児童虐待と子どもの人権」

講師 宮川まゆみさん(子ども課子ども家庭支援員)

参加費 無料

問合せ 人権交流センター

(☎245・0909)

●介護教室

ところ 生涯学習センター

対象 ▼介護している方▼テーマに関心のある方

参加費 無料

定員 各20人

【人生の最終章を考えよう】

自分や身近な人が大切にしていることや、望んでいる医療・ケアを考えます。

とき 7月28日(木)午後1時30分〜3時30分

講師 中島優子さん(社会福祉法人グリーンアルム福祉会グリーン訪問看護ステーション管理者)、鈴木いづみさん(同看護師)

申込期限 7月22日(金)

申込・問合せ 居宅介護支援事業所須坂荘

(☎242・5440)

●「アンガーマネジメント」

アンガーマネジメントとは、怒りの感情をコントロールすることです。怒りの感情と上手に付き合うことで、より良い人間関係を築く方法を学びます。

とき 8月9日(火)午後1時30分〜3時30分

講師 吉江志濃さん(公認心理師・臨床心理士)

申込期限 8月3日(水)

申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター

(☎214・3165)

●普通救命講習I

成人に対する心肺蘇生法や、AEDの取り扱い方法を学びます。

とき 7月31日(日)▼第1回

広告欄

体験保育 学校法人聖母マリア学園 マリアこども園 入園説明会に参加してください!! 8月3日(水) 10:00~11:00 8月4日(木) 10:00~11:00

広告の問い合わせは(株)ウィットへ (☎072-668-3275)

…午前10時～正午▼第2回：午後1時30分～3時30分
ところ 高山村公民館(高山村)
受講料 無料
対象 ▼須高地域在住の方
 ▼須高地域の事業所に勤務する方
 ※事前にWEB講習(eラーニング)の受講が必須。
定員 各5人(申込順)
申込方法 電話または消防署窓口でお申し込みください。
申込期間 7月4日(月)～22日(金)
 (土・日曜日、祝日を除く)
 午前9時～午後5時
申込・問合せ 消防署消防係
 (☎245・9100)

●次世代に受け継ごう
郷土のおやき作り



夏休みの思い出づくりとして、親子参加も大歓迎です。ナス、あんこなどのおやきを作り、お昼に食べます。
とき 7月31日(日)午前10時～午後1時
ところ 観光交流センター
参加費 600円(おやき6個分の材料費)
持ち物 ▼マスク▼エプロン▼三角巾▼布巾
定員 25人(申込順)
 ※市営駐車場をご利用ください。無料券を差し上げます。
申込期間 7月5日(火)～25日(月)

申込・問合せ 蔵のまち観光交流センター
 (☎248・6867)

●人権教育講座
とき 8月4日(木)午後7時～8時15分
ところ 人権交流センター
演題 「映画『橋のない川』で学ぶ被差別の歴史」
講師 島山信重さん(人権交流センター館長)
参加費 無料
問合せ 人権交流センター
 (☎245・0909)

善意の窓口

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座などが延期または中止になることがあります。

援センター充実のため)：国際ソロプチミスト長野・みずがせ
 ▼絵本(須坂市子育て就労総合支援センター充実のため)：信濃毎日新聞株式会社様
 ▼絵本(須坂市子育て就労総合支援センター充実のため)：須坂新聞株式会社様
 ▼からくり壁掛け時計1個(須坂市子育て支援センター充実のため)：スザカ皮膚科クリニック様
 ▼絵本(須坂市子育て就労総合支援センター充実のため)：株式会社鈴木木
 ▼絵本(須坂市子育て就労総合支援センター充実のため)：株式会社北條組様
 ▼絵本(須坂市子育て就労総合支援センター充実のため)：保坂幸一様
 ▼『松澤角太郎家文書』81点(文書館の史料として保存するとともに市民の利用に供するため)：松澤正記様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼テレビボード
申込期限 7月11日(月)
交差順位抽選 7月15日(金)午前
 ※掲載されている物品は、情

寄附募集

報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
申込・問合せ 市民課
 (☎248・9002)

許可1件

〔長野県須坂高等学校創立百周年記念事業〕

募集責任者 永田正幸(長野県須坂高等学校創立百周年記念事業実行委員会会長)
募集金額 7000万円
期間 2023年3月21日(火)まで
問合せ 市民課
 (☎248・9002)

入居者募集

募集期間 7月1日(金)～11日(月)(土・日曜日を除く)
抽選日 7月14日(木)午前9時
〔市営住宅〕
 ▼屋部(2DKY)：2戸
 ▼屋部(3DKB)：1戸
 ▼豊丘(3DKB)：9戸
 ▼境沢(3KB)：1戸
 ※Y：浴槽あり・B：浴槽なし

申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター
 (☎214・5620)

広告欄

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ頼んでもいいかわからない・・・どんなことでもお気軽にご相談ください！

まずはお問合せください！

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム** ☎0120-207-117

サンワスタイル 検索

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

SANWA HOUSE サンワハウス 家づくり リフォーム 土地さがし

日曜日・祝日の当番薬局

7月10日(日) すみさか土屋薬局
 7月17日(日) 山下薬局
 7月18日(祝) アイン薬局高梨店
 7月24日(日) 立町中央薬局
 7月31日(日) まつの木薬局
 ※蔵の町薬局は18日を除き、営業
 します。
 ※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は
 17日を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・祝日
 9:00~12:00、13:00~17:00
 ところ 県立信州医療センター
 問合せ ☎245-1650

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪
 症状のある方は、受診前に必ず
 電話してください。

※休日緊急診療室は、須高医師会、
 信州医療センター、須高行政事務
 組合が共同で運営しています。

各種健康相談

【保健センター健康相談】
 電話 ☎248-9023
 とき 月~金曜日※9:00~16:00
 ところ 保健センター
 ※来所前にお電話で予約してください。

【妊娠・子育てなんでも相談おひさま】
 電話 ☎213-6400
 とき 月~金曜日※8:30~17:15

【悩み無料ダイヤル】
 電話 ☎0800-800-7223
 とき 月~金曜日※8:30~17:15
 ※祝日を除く

乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】 (会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	7/1(金)	13:10~	令和4年3月1日~3月31日生
	8/5(金)		令和4年4月1日~4月30日生
1歳児健康相談	7/21(木)	9:15~	令和3年6月15日~7月7日生
	8/23(火)		令和3年7月8日~8月19日生
1歳6カ月児健康診査	7/15(金)	13:10~	令和2年12月18日~令和3年1月15日生
	8/19(金)		令和3年1月16日~2月19日生
2歳児健康相談	7/7(木)	9:15~	令和2年6月3日~7月3日生
	8/9(火)		令和2年7月4日~8月8日生
3歳児健康診査	7/28(木)	13:10~	令和元年6月6日~7月2日生
	8/30(火)		令和元年7月3日~8月13日生
もぐもぐ離乳食講座	7/19(火)	13:00~	令和4年1月1日~1月31日生
	8/26(金)		令和4年2月1日~2月28日生
かみかみ離乳食講座	7/5(火)	13:00~	令和3年10月1日~10月31日生
	8/2(火)		令和3年11月1日~11月30日生

※乳幼児健康診査・相談・離乳食講座はWEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに受付時間を予約してください。
 ※持ち物は「健康カレンダー」をご確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・延期する場合があります。市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。



WEB予約はこちら

【個別予防接種】 (会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象年齢
令和4年5月生	ロタウイルス	出生6週0日後~24週0日後まで
	ロタリックス ロタテック	出生6週0日後~32週0日後まで
令和4年5月生	B型肝炎	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2カ月~9カ月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2カ月~60カ月(5歳)の前日まで
令和4年4月生	四種混合1期初回	生後3カ月~90カ月(7歳半)の前日まで
令和4年2月生	BCG	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5カ月~8カ月の前日)
令和3年7月生	麻しん・風しん1期	生後12カ月~24カ月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12カ月~36カ月(3歳)の前日まで
平成31年7月生	日本脳炎1期初回	生後6カ月~90カ月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳~4歳の前日)
平成25年7月生	日本脳炎2期	9歳~13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳~10歳の前日)
平成23年7月生	二種混合	11歳~13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳~12歳の前日)

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの
 ※生年月日によって対象年齢が異なります。詳しくは「健康カレンダー」をご確認ください。

【問合せ】
 ▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)
 ▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

広告の問い合わせは(株)ウィットへ
 ☎072-6688-3275

お客様から大好評!

夏も冬もエアコン1台、家中素足で心地いい。

超高断熱住宅 最新の須坂モデルハウスCante

- 吹抜けリビングなのに寒くない
- 高性能住宅なのに低価格
- 最新の設備+10年保証付
- 安心の無料点検

6月オープン!涼しさ体感ください。

予約制につきお問い合わせください

ALPHA 100
SKY HOME SUZAKA JAPAN

アロハ100

土地探し・買取
新築 + リフォーム

須坂土建工業株式会社

〒382-0014 須坂市大字須坂851
TEL: 0120-032-154

LINEから簡単予約

広告欄

公民館だより 須坂

発行・編集 須坂市生涯学習推進課（須坂市生涯学習センター） 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ
TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : shogaku@city.suzaka.nagano.jp

自分に合った寝具を

中央地域公民館

5月17日(火)・30日(月)の2回にわたり、中央地域公民館と明治安田生命が共催し、「睡眠」と「健康」の知恵袋講座を開催しました。講師に㈱宮坂総合寝装の宮坂昇道^{のりみち}さんを迎え、良い睡眠につながる知識や寝具の選び方をお話いただきました。

良い睡眠が取れていますか

睡眠不足は、日中の眠気や意欲の低下、注意力散漫だけでなく生活習慣病のリスクも高めます。質の良い睡眠は、病気のリスクを下げ、健康で活動的な生活を送ることに繋がります。

講師の宮坂さんは、次の事項に一つ以上該当する場合は質の良い睡眠が十分取れない可能性があると説明しました。

睡眠状況 セルフチェック

- 過去1カ月、週3回以上当てはまる場合で考えてください
- 夜、寝付くまでに30分以上時間がかかる
- ベッド・ふとんに入ったらすぐ眠りにつく
- 夜間、途中で目が覚めることがある
- 朝、スッキリと起きられない
- 睡眠の質に満足できていない

西川 榊 日本睡眠科学研究所 監修

質の良い睡眠をつくるためには、3つの柱があります。

- ① 規則正しい生活リズム
・ 朝日を浴びる、朝食を食べる、入浴は寝る1時間前には済ませる など
- ② 快適な寝室環境
・ 厚手のカーテンを使い、朝日によって早朝に目が覚めることを防ぐ など
- ③ 体に合った寝具
・ 枕などの寝具は自分の体型に合った物を選ぶ

自分に合った寝具選び

理想的な寝姿勢は、自然に立った姿勢です。荷重の割合は頭8%、背中33%、腰・尻44%、足15%で、枕や敷き寝具で調整する必要があります。枕は体型に合う高さのものを選び、敷き寝具は体型に合う硬さの素材を選びます。枕の素材はリラックスできる好みのものがおすすめです。

また、枕や敷き寝具は耐用年数があり、高さや硬さが体に合っているかどうか定期的に確認が必要です。枕は素材により異なりますが、平均3年が目安です。敷き寝具は、「使用して5年以上経つ」「敷き寝具と身体(腰)の間に隙間ができる」「お尻が沈む」「寝返りを打ったときに肩が圧迫される」の項目に一つでも当てはまる場合は、見直すタイミングです。



▲素材を触って確かめました

参加者は普段の寝姿勢や寝具を思い返し、「寝姿勢が悪く疲れていた、枕やマットレスを見直したい」「枕を長年使っているので、合う枕を準備したい」と話しました。睡眠の質を高め、健康で活動的な生活を送るために、皆さんも、生活リズムや寝具を見直してみたいかがでしようか。

がりがや山

7月16日は「虹の日」というのを存じでしょうか。7月16日(七色)の語呂合わせと、「みんなで

次世代のために、愛と平和の心で世界へ虹の橋を架けよう！」との趣旨で制定されました。また、梅雨明けのこの時期に大きな虹が出ることも多いことも根拠になっていきます。世知辛い昨今、虹の架け橋のような人間関係を育みたいものです▼虹といえば思い出すのが、ミュージカル映画『オズの魔法使』で主人公ドロシーが歌う「虹の彼方に」です。この映画は、単なるおとぎ話でなく多くのことを教えてくれる素晴らしい作品です▼ドロシーは仲間たちと旅をし、多くの経験を通して成長していきます。理想郷を求めた旅で、故郷の素晴らしさを知るようになります。ドロシーは言います。『わが家に勝る所なし (There's no place like home.)』わがふるさと須坂にはたくさん良さがあります。

★こちらのブログもご覧ください。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座の内容などを変更する場合があります。主催者に確認をお願いします。

お知らせ

日滝地域公民館

体験
粋な健康教室
〜太極舞〜《全6回》

太極拳などをベースにした誰でもできるダンスエクササイズです。

とき 7月20日(水)、
8月3日(水)、17日(水)、
9月7日(水)、21日(水)、
10月5日(水)
各回ともに午前10時
30分〜11時30分

ところ 日滝地域公民館

講師 山崎優子さん
持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

定員 15人(申込順)

申込開始 7月6日(水)

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時〜午後4時30分

体験
お盆のアレンジ
フラワー教室

お盆の花ですてきなアレンジ

ジ作品を作りましょう。

とき 8月12日(金)
午後1時30分〜3時

ところ 日滝地域公民館

講師 安野悦子さん

参加費 3000円(材料費)

持ち物 花ばさみ、筆記用具、定規

定員 15人(申込順)

申込期間 7月6日(水)〜8月9日(火)

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時〜午後4時30分

井上地域公民館

体験
はじめての俳句教室
《全12回》

日本の伝統文化の一つである俳句を楽しみながら学んでみませんか。

とき 7月25日(月)、
8月8日(月)、22日(月)、
9月12日(月)、26日(月)、
10月11日(火)、24日(月)、
11月14日(月)、28日(月)、
12月12日(月)、26日(月)、
2023年1月10日(火)

各回ともに午後1時
30分〜3時30分

ところ 井上地域公民館

講師 一色正次さん

持ち物 筆記用具、ノート、歳時記

定員 10人(申込順)

申込期間 7月6日(水)〜19日(火)

問合せ ☎246・2488

※平日午前9時〜午後4時30分

中央地域公民館

体験
郷土食を学ぼう
おやきづくり教室

生涯学習センター
須崎市食生活改善推進協議会の皆さん

参加費 1人500円

【おやきづくり教室】

とき 7月27日(水)

午前10時〜午後1時

持ち物 三角巾、エプロン

定員 12人(申込順)

対象 市内在住、在勤の方

申込期間 7月6日(水)〜20日(水)

【親子おやきづくり教室】

とき 8月17日(水)

午前10時〜午後1時

持ち物 三角巾、エプロン、飲み物、子ども用上履き

定員 6組(申込順)

対象 市内在住の小学生とその保護者

申込期間 7月6日(水)〜8月5日(金)

問合せ ☎214・6086

※平日午前9時〜午後4時30分

旭ヶ丘ふれあいプラザ

体験
教室 《全3回》

スマホ・タブレット

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
NPO法人信州S O
H O 支援協議会

参加費 500円(テキスト代)

持ち物 スマホまたはタブレット

定員 10人(申込順)

申込開始 7月6日(水)

問合せ ☎246・3783

※平日午前9時〜午後4時30分

日野地域公民館

体験
盆花アレンジメント
教室

同じ花を使っても作品に個性が出ます。自分だけのアレンジメントを楽しみましょう。

とき 8月12日(金)

午前10時〜正午

ところ 日野地域公民館

講師 古平静子さん



▲お盆の花をアレンジ

参加費 2000円(材料代)

持ち物 花ばさみ

定員 7人(申込順)

申込期間 7月7日(木)〜8月5日(金)

問合せ ☎246・2274

※平日午前9時〜午後4時30分

7月10日(日)の参議院議員選挙において、投票所として使用するため、次の施設の一部が使用できません。また、選挙当日は全館使用できません。ご理解・ご協力をお願いします。

対象施設

◎生涯学習センター

◎日滝地域公民館

◎旭ヶ丘ふれあいプラザ

期間

7月8日(金)〜10日(日)

夏休み子ども学習室

生涯学習センターと各地域公民館の一室を学習室として開放します。

◆市内在住の小・中学生、高校生または市内に通学している高校生

期間 7月25日(月)～8月24日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

※地域公民館のみ8月15日(月)・16日(火)も除く

午前9時～正午、午後1時～4時30分

ところ 生涯学習センター・各地域公民館

※講座などで使えない場合があります。来館前に各施設にお問い合わせください。

※使用前に事務室でチェックシートと利用者名簿の記入をお願いします。

※インターネットに接続できます(Wi-Fi)。

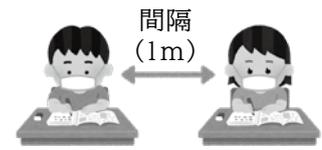
※学習用タブレットで音声を伴う学習をする際は、イヤホンなどを持参し利用してください。

問合せ 生涯学習センター ☎245-1598 南部地域公民館 ☎245-0273 日滝地域公民館 ☎248-1686

豊洲地域公民館 ☎246-3232 旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783 日野地域公民館 ☎246-2274

井上地域公民館 ☎246-2488 高甫地域公民館 ☎248-1925 仁礼コミュニティセンター ☎245-8118

豊丘地域公民館 ☎245-9768



“間隔”をとりましょう

◆市立須坂図書館の読書室も利用できます。詳しくはお問い合わせください。☎ 245-0784

夏休み親子映画会

夏休みにあわせて映画会を開催します。映画をとおして親子で学び、ふれあいを深めましょう。

とき	ところ・問合せ
7月28日(休) 午前9時30分～午後3時30分	仁礼コミュニティセンター ☎245-8118
7月29日(金) 午前9時30分～午後3時30分	豊洲地域公民館 ☎246-3232
8月2日(火) 午前10時～11時30分	日滝地域公民館 ☎248-1686
8月5日(金) 午前10時～11時30分	南部地域公民館 ☎245-0273
8月9日(火) 午後1時30分～3時	豊丘地域公民館 ☎245-9768

※上映する映画は地域公民館によって異なります。
詳しい内容はお問い合わせください。

夏休み子どもワクワクSDGs DAY

午前には映画会など、午後はいろいろな物作りを体験できる催しです。時間中はいつでも、好きな内容だけでも参加できます。お弁当を持参すれば、会場で食べることもできます。

とき 8月2日(火)

ところ 生涯学習センター3階ホール

時間・内容

午前9時30分～10時45分 夏休み親子映画会

午前11時～正午 ハンドベル演奏会

午後1時～ マジックショー

午後2時～3時 ワクワク縁日

バルーンアート、和紙絵、ブンブンこま作り、アップサイクルde物づくり など

対象 市内在住の小学生

申込 不要

主催 中央地域づくり推進委員会

共催 地域づくり須坂未来塾

問合せ 中央地域公民館

☎ 214-6086



名称決定「須坂市^{はたち}二十歳を祝う会」

成人式に代わる式典名称が「須坂市二十歳を祝う会」に決まりました。

【スタッフ募集】

令和5年1月8日(日)にメセナホールで開催する「須坂市二十歳を祝う会」の企画・運営を行うスタッフを募集します。自らの手で、思い出に残るイベントをつくりあげてみませんか。

内容 式典後に行うアトラクションの企画・運営

9月から12月にかけて、月2回程度スタッフ会議を開催

対象 式典参加者(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方)で、会議に無理なく出席できる方

定員 15人程度

申込・問合せ 生涯学習推進課 ☎245-1598

お便り紹介コーナー

～6月に届いたお手紙から～



幼稚園に感謝

4月から息子が幼稚園に通い始めました。できないことばかりで心配でしたが、今はごはんを1人で食べるし、トイレにも行きます。お友だちもできて毎日楽しそうです。幼稚園では、先生や友だちと協力して過ごし、たくさん刺激を受けて帰ってくるので、家ではホッと落ち着ける環境にしてあげたいです。
(出川さん 30歳)

主人の育児休暇
2月に出産し、夫は4月か

ら2カ月育児休暇を取得してくれました。

結婚してからお互い仕事をし、朝から晩まで毎日一緒にいることが初めてでした。

2人で協力し、楽しく育児ができました。

皆さんも積極的に育児休暇を取得してほしいです。

(ペンネーム きゃずさん 32歳)

●子育てしやすい環境は大切なことですね。これからの社会はもっと男性が育児休暇が取りやすくなっていくと思います。

ママさんに感謝

須坂に住んで6年目になります。2人の娘が市内の高校バレー部にお世話になり、知り合ったママさんに、力添えをいただいていることに感謝です。

この方に憧れ、背中を追い、日々生活しています。

(小林さん 55歳)

●助けてくださる方が近くにいると心強いですね。その方の存在は大きく、憧れ、背中を追いいたいと思う、本当にすてきな方なのです。

山菜採り
楽しみは山菜採りです。

毎年行くのが、ワラビ採りやネマガリダケ採りです。特に、ネマガリダケ採りは、竹やぶと格闘して収穫するのでとても疲れますが、天ぷらやタケノコ汁で味わうと疲れも吹き飛んでしまいます。

(佐藤さん 58歳)

●苦勞して採った山菜は、さらにおいしいですね。長野県のおいしいです。わが家でもおかわりを争うほど人気があります。



きれいな花を楽しむ

趣味のサイクリングに出かけて、いろいろな花を見るのが楽しいです。

サクラ、菜の花、ハナミズキ、アイリス、ツツジやバラなど、爽やかな風を感じながらきれいな花を楽しんでいます。

(ペンネーム レンゲツツジさん 34歳)

●爽やかな風を感じてのサイクリングは気持ち良さそうですね。花や季節の香りも感じられるので、気持ちも爽やかになります。

卒乳

先日長男が1歳になり、卒乳を決意しました。上の姉は3日で卒乳できました。しかし、長男は毎晩1時間以上もものすごく泣き、親共々気が滅入っています。

これも成長の一步として、根気強く頑張ろうと思います。

(ペンネーム カレー大好きさん 26歳)

●大声で泣かれるとつらいですが、卒乳を乗り越えることで息子さんはさらに成長すると思います。頑張ってください。

※子育てで困ったことなどがありましたら、botaを活用してみてください。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供

①湯っ蔵んど入浴券(ペア) 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

③サマーランド入場券(ペア) 5人

須坂行政事務組合提供

botaのオープン日は、

7月〇日

ヒント...2～5ページ

応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言ご意見を必ず書き添えて、左のあて先へお送りください。(FAX・Eメール可)。

※いただいたご意見は紙面で紹介します。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 7月19日(火)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

FAX 0266-246-0750

●郵送

382-8511 須坂市役所 政策推進課 「みんなの広場」係行

住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見

●Eメール info@ci ty.suzaka.nagano.jp



児童センター



■未就学児の利用時間

各児童センターの利用は、月～土曜日10:00～12:00です（南部・東部・北部児童センターは土曜日14:00～18:00も利用可能）。

■一般児童の利用

中央児童センターの利用は、月～金曜日15:00～18:00と土曜日14:00～18:00です。

南部・東部・北部児童センターの利用は、土曜日10:00～12:00と14:00～18:00です（月～金曜日は放課後児童クラブ登録児のみの利用になります）。

■利用制限に関して

新型コロナウイルス感染症の感染状況により施設の利用方法などが変更になる場合があります。詳細は各児童センターへお問い合わせください。

利用制限に関する最新情報は市ホームページでも確認できます。



中央児童センター	馬場町 ☎245-5010
6日(水) 11:00～	七夕かざりをつくろう
13日(水) 11:00～	サマークラフト(ペットボトルシャワーをつくろう)
20日(水) 11:00～	キラキラぱーく
8月3日(水) 11:00～	おはなしハッピー♪
南部児童センター	屋部町 ☎248-2330
6日(水) 11:00～	手形七夕飾りを作ろう
13日(水) 11:00～	ぞうさんジョロ口で水あそび!
20日(水) 11:00～	乳幼児救急法
東部児童センター	高橋町 ☎246-0079
6日(水) 11:00～	乳幼児救急法
13日(水) 11:00～	寒天にぎにぎしてみよう
20日(水) 11:00～	振ってとばそうシャボン玉
北部児童センター	北旭ヶ丘町 ☎248-8381
6日(水) 11:00～	七夕かざり♪
13日(水) 11:00～	乳幼児救急法
20日(水) 11:00～	氷で遊ぼう+アートバルーン

家庭でも簡単に作れる おもちゃの紹介 「ペットボトルの水鉄砲」



ペットボトルで簡単に作れ、水遊びができます。お子さんと一緒に作って水遊びを楽しんでみませんか。

【材料】

- ♡1.5ℓの空きペットボトル
- ♡曲がるストロー
- ♡ビニールテープ
- ♡キリ
- ♡はさみ
- ♡油性ペン

【作り方】

- ①ペットボトルのキャップにストローが通る穴をキリで開け、ストローを通す。
- ②空きのペットボトルに①の状態のままキャップをしめる。
- ③ペットボトルの表面にビニールテープを貼ったり、油性ペンで絵を描いて完成です。



Beautiful Name

ビューティフルネーム

さかい あお ちゃん
酒井 葵生 ちゃん

(10カ月)



お父さん…康佑さん／お母さん…小枝さん

太陽に向かって伸びる葵のように、まっすぐで元気よく、周りを笑顔にできる子になってほしいという願いを込め名付けました。

小さく生まれましたが、元気に育ち、つかまり立ちも上手になりました。

毎日できるようになることが増えて成長の早さに驚かされています。

元気にたくさん遊んで心も体も大きく育ててほしいです。

このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。掲載を希望される方はお気軽に政策推進課へ（☎248-9017）

2023年度採用市役所職員（中・初級）募集

市民の皆さんとともに、新たなプロジェクトを創造し実行していく意欲と行動力のある方を募集します

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 若干人

募集期間 7月1日(金)～25日(月)

受験手続 市ホームページから申し込むか、総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。25日(月)必着)。

※申込書を郵送で請求する場合は、返信用封筒(A4サイズが入るものに120円切手を貼って)を同封してください。



市ホームページ

職種	年齢	学力・職歴など	住所要件	
初級	一般事務	平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方(4年制大学卒業者・卒業見込み者を除く)	2023年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
初級	障がい者一般事務	昭和57年4月2日～平成17年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方で、次の要件をすべて満たす方 ▼すでに障害者手帳の交付を受けている方 ▼介助者なしに職務を遂行できる方 ▼採用試験で、活字印刷文による出題に対応できる方	通勤可能な方
初級	消防	平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方	2023年4月1日現在で須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住民登録がある方
中級	消防(救急救命士)	平成4年4月2日～平成15年4月1日生まれの方	救急救命士資格を有する方または令和5年3月末までに救急救命士資格を取得見込みの方	

試験日 ▼一次試験(筆記・適性検査・作文)…9月18日(日)

▼二次・三次試験(個別面接・集団討議)・運動適性検査(消防)…一次・二次試験の合格者に通知



2022年度採用
小日向絢子 健康づくり課
国保や年金の事務手続きを行っていただきます。市民の方と話す機会が多く、手続き後に「ありがとうございます」という言葉や笑顔にやりがいを感じます。



2021年度採用
中村郁磨 消防署
災害出動などに備え訓練を行っています。災害現場は一つとして同じはなく、日々学ぶことが多いです。市民の皆さんの安心・安全に関わる仕事で、とてもやりがいを感じています。

働く職員の声

動物園イベント

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

■七夕イベント
短冊に願い事を書きましょ
う。

七夕飾り〜アカカンガルー
☆ハッチに願いを☆
とき 7月7日(木)〜10日(日)
七夕飾り〜カピバラ☆華に
願いを☆

とき 8月4日(木)〜7日(日)
■家畜動物たちを学ぼう
人間と家畜動物との関わり
や歴史を学びましょう。

とき 7月16日(土)〜18日(月)
ところ 南園
■土用の丑の日イベント
とき 7月23日(土)、24日(日)、
8月4日(木)

■夏休みの自由研究を動物園
でしよう
①「鳥の羽の構造を学ぼう」
とき 7月29日(金)、30日(土)
午後1時30分〜
ところ 南園休憩所

②「ウサギとモルモット!!ど
こが違うかな?」
とき 7月30日(土)、31日(日)
午後1時30分〜
ところ ふれあいハウス
ミニピュアプラス

③「動物たちは何を食べてい
るの?」
とき 7月29日(金)、30日(土)
午後2時30分〜
ところ ふれあいハウス付近
テント

④「うんちを観察してみよ
う!!」
とき 7月30日(土)午前11時
〜、7月31日(日)午後1時30分
〜
ところ 南園休憩所

①〜④共通事項
対象 小学3〜6年生
参加費 無料(入園料は必要)
定員 各5人(申込順)
持ち物 筆記用具、カメラ、
水筒
申込期間 7月4日(月)〜28日
(木)

※みてみてすぎかしどうぶつえんはお休みさせていただきます。

■第11回臥竜公園フェスティ
バル
とき 7月31日(日)

※雨天は屋外イベント中止
【施設無料開放】
須坂市動物園と市立博物館
を無料で開放します。

【はじり車に乗ってみよう】
時間 午前10時〜10時45
分、午前11時〜11時45分(受
け付けは午前9時30分)

ところ 博物館前駐車場
定員 30組
【動物の竜ヶ池散歩】
時間 午前10時〜11時
午後1時30分〜2時30分

【臥竜公園商店会の催し】
時間 午前10時〜午後3時
▼かき氷を150円で提供
※他にもイベントあります。
詳細は市ホームページをご覧
ください。

■お知らせ
ふれあいハウス withピュ
アプラスでは、動物が楽しく
健康に過ごすためにサマータ
イムを導入します。モルモツ
トのふれあいは午前中のみと
なります。

期間 7月19日(火)〜9月22
日(木)

QRコード

信州岩波講座ホームページ

信州岩波講座ホームページ

信州岩波講座ホームページ



第24回信州岩波講座2022

問合せ 信州岩波講座実行委員会事務局(メセナホール内)
(☎026-245-1800)

テーマ 「明日へ繋ぐ学び」
ところ メセナホール(大
ホール)

聴講券(高校生以下は無料)
▼前売券:1000円
▼当日券:1200円(予約
の当日引き換えを含む)
※ご希望の方には手話通訳
(無料)を案内します(各講
座の2週間前までに予約をお
願ひします)。
※託児はありません。

聴講券の販売場所(市内)
▼メセナホール▼文化スポー
ツ課▼生涯学習センター▼ニ
シザワ書店
※信州岩波講座ホームページ
でも予約できます。

【講座Ⅰ】
とき 8月27日(土)午後2時
〜4時50分(午後1時30分開
場)

【講座Ⅱ】
とき 9月10日(土)午後2時
〜4時50分(午後1時30分開
場)

講演 「メディアと民主主義」
講師 青木理さん(ジャー
ナリスト・ノンフィクション
作家)

講演 「それでも、平和を
希求するために」歴史学の歩
みから何を学ぶのか」
講師 加藤陽子さん(東京
大学大学院人文社会学系研究科
教授)

聞き手 工藤信一さん(信濃
毎日新聞論説委員)

青木理さん
加藤陽子さん



感染予防対策と熱中症予防



～マスク着用の目安～

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

気象庁の3カ月予報の発表では、7月以降の気温は平年並みか高いと予報されています。
 新型コロナウイルス感染症に対する基本的な感染対策は今までと変更はありませんが、マスク着用の目安が県から示されました。場面や状況に応じた適切な対応を心がけましょう。
 以下のことに留意してください。

(1)マスクの着用を推奨する場面	(2)マスク着用が不要ない場面	(3)高齢者などへの配慮	(4)状況に応じたメリハリのある対応
<p>○近く(2m以内程度)で人と会話をするとき ※飛沫感染のリスクを低下させるため</p> <p>○屋内にいるとき(自宅や個室などで1人または同居の家族と過ごす場合などを除く。) ※エアロゾル感染のリスクを低下させるため</p> <p>※子どものマスク着用 ○小学校入学前は着用を一律には求めない。 ○特に2歳未満児の着用は推奨しない。</p>	<p>○屋外で近距離での会話をしない場合</p> <p>※特に夏場に向けてはマスクを外すことを推奨</p>	<p>※マスク着用を基本 ※高齢者や基礎疾患をお持ちの方など重症化リスクの高い方を守るため</p> <p>○高齢者や基礎疾患をお持ちの方など重症化リスクの高い方と会話する場合 ○病院・診療所、高齢者福祉施設・障がい者福祉施設の中</p>	<p>※各施設の管理者やイベント主催者などからの呼びかけに協力 ※マスク着用の意味を理解した上で状況に応じたメリハリのある対応</p> <p>(1)(2)(3)のほか、 ○屋外であっても人が密集する場合 ○屋内であっても人が少なくほとんど会話がない場合 など</p>

◆その他の留意事項◆

(1)着用が求められる場合などに備え、**外出の際はマスクを携帯**してください。

(2)**熱中症を防ぐため、適切な対策を実施**しましょう。

○屋外では・日傘や帽子の着用・日陰の利用、こまめな休憩 など

○屋内では・扇風機やエアコンで温度を調節・遮光カーテン、すだれを利用 など

○屋外でも、屋内でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給

出典：長野県ホームページ



夏の感染症に注意しましょう

須高地域の保育園・学校などの欠席者情報によると、2021年7月から10月にかけてRSウイルス感染症、溶連菌感染症が流行しました。

■RSウイルス感染症

RSウイルスによる呼吸器の感染症です。生後1歳までに半数以上が、2歳までにはほぼ100%が初感染します。大人や健康な子どもは軽い風邪のような症状(発熱・鼻水・鼻づまりなど)が多く、新生児や乳幼児が感染すると重症化しやすい特徴があります。

■溶連菌感染症

A群溶血性連鎖球菌という細菌による感染症です。一般的に2～10歳の子どもに感染しやすく、大人でも感染します。一度感染して治っても、繰り返し発症します。発熱・のどの痛み・腹痛・発疹・吐き気など風邪と同じ症状もあります。

■主な感染経路はどちらも飛沫感染と接触感染です。正しい手洗いで予防しましょう。手洗いチェッカーの貸し出しも行っていますので、お気軽にお問い合わせください。
 問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室
 (☎026-248-9101)

ワクチンの接種期間は9月末まで予定です
希望される方はこの機会に接種しましょう

新型コロナウイルスワクチン接種

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室(☎026-248-9068)

■ノババックスワクチン(1~3回目の方)

須坂市では、新たに承認された新型コロナウイルスワクチン「武田社ワクチン(ノババックス)」の接種を行います。未接種の方はこの機会に前向きに検討していただき、希望される方は予約してください(現時点でノババックスワクチンは、4回目接種には使用できません)。

接種会場 北部体育館

対象 須坂市に住民票のある18歳以上の方のうち次の①または②に該当する方

① 1回目と2回目を希望される方

※2回目のみ希望される方は、1回目接種後に重篤な副反応が生じたことなどにより、医師が2回目に同一ワクチンを接種することが困難と判断した場合に接種することができません。

② 2回目接種後6カ月以上経過し、3回目を希望される方

接種日 ・7月16日(土) (①の方の2回目は8月6日(土))

・7月21日(木) (①の方の2回目は8月11日(木))

・7月28日(木) (①の方の2回目は8月18日(木))

・7月30日(土) (①の方の2回目は8月20日(土))

※①の方のみ2回目の接種は1回目接種の3週間後になります。

接種時間 各日とも午後4時~ (受付は午後3時45分~4時15分)

予約開始日 **7月7日(木)午前9時~**

予約方法 電話予約のみ…須坂市新型コロナウイルスコールセンターへ電話してください。
フリーダイヤル: 0120-567-096 (受付時間: 平日午前9時~午後5時)

※長野県会場でもノババックスワクチンの接種を実施しています。接種日程は、県ホームページ(右の二次元コード)をご確認ください。



ノババックスワクチンは、不活化ワクチンの一種で「組み換えタンパクワクチン」です。

詳細は右の二次元コードにアクセスしてください。厚生労働省



県ホームページ

■小児接種(5~11歳の方)

対象 1回目の接種日時点で5~11歳の方

接種会場 県立信州医療センター(信州医療センターでは予約を受け付けません)

接種日 ① 1回目: 7月29日(金) → 2回目: 8月19日(金)

② 1回目: 8月5日(金) → 2回目: 8月26日(金)

接種時間 各日とも午後5時~、6時~

※予約時間の10分前までに「接種受付」(外来棟1階外科待合)にお集まりください。予約時間より早く到着した時は、総合受付などで時間を調整してください。

ワクチン ファイザー社製の小児用ワクチン

予約開始日 **7月7日(木)午前9時~**

予約方法 電話予約またはweb予約

●電話予約…須坂市新型コロナウイルスコールセンターへ電話してください。

フリーダイヤル: 0120-567-096 (受付時間: 平日午前9時~午後5時)

●web予約…「須坂市予約webサイト」右の二次元コードから予約してください。



予約サイト

※接種券に同封した「県立信州医療センターからのご案内」に、持ち物や接種当日の流れなどを記載していますのでご確認ください。

※これから5歳の誕生日を迎える方へは、誕生月の月末を目途に接種券を送付します。

須坂市の飲食店で健康づくり発信！

シリーズ
信州須坂健康
メニュー紹介
～第3弾～



健康メニューとは

次の6つの健康ポイントを全て満たし、市が認定したメニューのことです。



今回は「須坂温泉古城荘」をご紹介します。

健康メニューは「1/2日分の野菜がとれる！卵の黒酢あんかけごはん」(上記写真)、黒酢あんかけごはんとお吸い物、旬の野菜のお浸し、甘酒ヨーグルトです。

長野県産の野菜やキノコをたくさん使い、野菜の量は215グラム(1日の摂取量は350グラム)です。塩分は2.9グラムですが、黒酢の酸味がアクセントとなり、キクラゲやエダマメの歯ごたえも楽しめ、卵を2個使いタンパク質も取れて食べ応えがあります。エネルギーは604キロカロリーです。

価格は800円(税込み)ですが、今回広報須坂で紹介し多くの方に食べてもらえればと、広報須坂掲載特別価格750円で提供していただきます。期間は7月1日(金)から7月31日(日)までです。



伊藤真弓 地域起こし協力隊員と
木葉原喜昭 料理長

お二人に健康メニューに関してお聞きしました。

季節ごとに健康長寿食を提供していましたが、コロナ禍などから提供が難しくなってしまうものがあつたことから、年間を通して提供できる食材を使って健康を意識してもらえればと提供しました。

苦労したことは、塩分を減らしてもおいしく食べてもらうための味付けで、試行錯誤の結果、今回の味へとたどり着きました。また、栄養価の高いソルガムを使ったり、甘酒

ヨーグルトは腸内環境をよくする効果があり、食べやすく、健康を考えてもらえて老若男女に楽しんでもらえるメニューです。ぜひお出かけください。

住所 須坂市大字日滝5414

ランチ時間 午前11時～午後2時

※ランチのみの方は入館料はかかりません。

※日帰り温泉は午前6時～午後10時(午後9時までに入館)

☎026-245-1460



健康メニューに登録いただける市内の飲食店を随時募集しています。詳細はお問い合わせください。

問合せ ▼健康づくり課

☎026-248-9018

▼保健センター

☎026-248-9023



市民リレー インタビュ

No.28

このコーナーは、普段須坂市に関して思っていることや、考えていることなどを市民の方にインタビュします。

今月のインタビュ

は、土屋裕太さんからバトンを引き継いだ松沢淳史さんです。

松沢淳史さんは、須坂で生まれ育ちました。高校卒業後、東京の専門学校へ行き、2年間就労しますが、生まれ育った須坂の良さを感じ須坂に戻ります。父の知人から住み込みで働かないかとの誘いを受け旅館で働きます。丁度スノーボードブームが到来し、松沢さんもスノーボードを始め、魅了されていきます。

現在は、配送業を行う傍ら、妻が行う畑を手伝います。父と妻の3人で生活しています。



まつざわあつし
松沢淳史さん（上八町）

スノーボード

私はスキーしかやったことがなかったのですが、須坂に戻って、スキー場の近くの旅館に勤めたため、冬は毎日スノーボードができ、魅了され、腕試しとして大会に出場した

妻と専業農家に

り、インストラクターの資格を取得しました。また、私が始めた頃は、今のようにスキーヤーと一緒にゲレンデを滑ることができず、コースなどの制限がありました。

妻との出会いはスノーボードです。スノーボードを介して、交友関係が広がり、夏に須坂に来て、畑を手伝いたいという友人もいます。

須坂はスキー場へのアクセスがよく、住みやすいのも魅力の一つです。

八町きゅうりやルバーブ、グラウンドペチカ、プラチナコーン、食用ホオズキなどを作っています。

妻はアレルギーを持ってお

り、安心安全でおいしいものを作りたいと、農地バンクを利用して、畑を借り、有機肥料でなるべく薬剤を使わずに野菜を作っています。

地元の八町きゅうり研究会にも入り、まだ3年目ですが、先輩方が畑に来て、アドバイスを受けながら育て、後世に伝えていかなければと思っています。ルバーブやグラウンドペチカはあまり聞きなれない野菜です。また、日本では初めてかもしれないですが、暗室によるルバーブの栽培を始めた。路地と比べて柔らかく甘みがあるのが特徴で、関東のホテルやレストランからご注文いただけます。今は



インターネットが主流となり、買っていたいただいたお客さまとのコミュニケーションもやりがいを感じます。おいしいや新鮮でうれしいなどの声や、克蘭ブル（ルバーブを使ったお菓子）などの写真をSNSなどにアップしてください。また、食べて喜ぶお客さまの姿を想像しながら野菜を作るのも楽しいです。

今は妻が主で畑をしています。もう少し面積を広げ、納得のいく野菜を多くの方に食べてもらえるように、専業農家を考えています。

ふと、高甫地区の農地から顔を上げると、北信五岳や北アルプスを見ることができま

す。若い頃は感じなかった景色も今は誇りに思えます。妻は県外出身のため、この景色は素晴らしいと絶賛し、私も癒やされています。



信州須坂の台所 66

レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に、須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」を掲載しています。その中から、毎月おすすめ料理をご紹介します。



パッタイ風焼きそば



調理時間約20分

1人分の成分

- エネルギー…511kcal
- たんぱく質…21.2g
- 炭水化物…64.3g
- 脂質…23.2g
- 塩分…2.2g

レシピ動画(第52弾)

今月のレシピを動画でご覧いただけます。レシピ動画は1分程度です。



夏にぴったり！エスニック料理

パッタイは米粉麺を使ったタイの焼きそばです。今回は焼きそば麺でアレンジしました。暑い日が続くと、食欲が低下しがちですが、そんな時こそ、スパイシーなエスニック料理がおすすめです。

【材料】(2人分)

- 焼きそば麺…2玉
- 厚揚げ…2枚
- ニンジン…50g
- ニラ…1束
- モヤシ…1袋
- サラダ油…大きじ1
- すりおろしにんにく…小さじ1
- ナンプラー…小さじ2
- オイスターソース…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- レモン…お好み

◆【作り方】◆

- ① 厚揚げは食べやすい大きさ、ニンジンは薄く、ニラは2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を引き、すりおろしにんにくを入れ、香りが立ったら、厚揚げ、ニンジン、モヤシを炒め、焼きそば麺を入れてほぐす。
- ③ ②にナンプラー、オイスターソース、砂糖を入れて炒め合わせ、最後にニラを入れてきつと炒める。お好みでレモンを搾ってできあがり。

人口・世帯数

人口…49,862(+12)
 男…24,250(+8)
 女…25,612(+4)
 世帯…20,471(+33)

2022.6.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計



「須坂市公式LINE」



「マチイロ」



「マイ広報紙」

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

★災害情報

	5月	2022年 1~3月	昨年 同期
火災	1	2	9
死者	0	0	0
傷者	0	0	2
救急出動	172	942	934
交通事故	7	42	41
急病	116	634	630
その他	49	266	263
救助	3	11	6
交通事故	0	3	2
その他	3	8	4

★交通事故

	5月	2022年 1~3月	昨年 同期
件数	6	43	36
死者	0	0	0
傷者	11	55	40

◎火災・救急・救助は
局番なしの119
◎火災などの問合せは
消防情報ダイヤル
☎026-245-1119

よもやまばなし

▼Doraが7月1日にオープンします。須坂駅前ビルシルキー1階が新たに生まれ変わり、昔のよう須坂駅前がにぎわうことを期待します。私も取材で何度も足を運びました。魅力的で多くの方に利用していただきたいです。(岡田)

▼物を長く使うのが好きです。使うほどに愛着が湧き、壊れるまで使ってあげたくありません。ただ、古い車や家電の使用は環境に優しい面があり…。節電要請の今夏、30年の付き合いになる扇風機を前に葛藤しています。(三ツ井)

▼今年は須坂カタカタまつりなどの行事が開催予定です。須坂市で育ってきたわたしにとって、夏のイベントには、家族や友だちとの思い出が詰まっています。みなさんにとっても、今年の夏が楽しい季節となりますように☆(土屋)